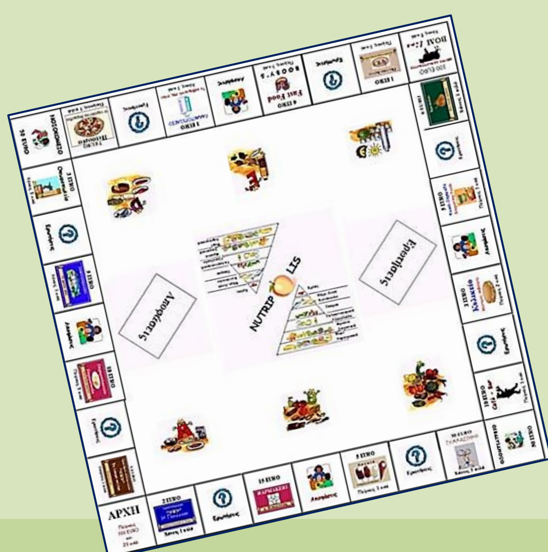


Χρυσάνθη Τζικούδη – Παπαγεωργίου

Πως θα πετύχουμε μία ισορροπημένη

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

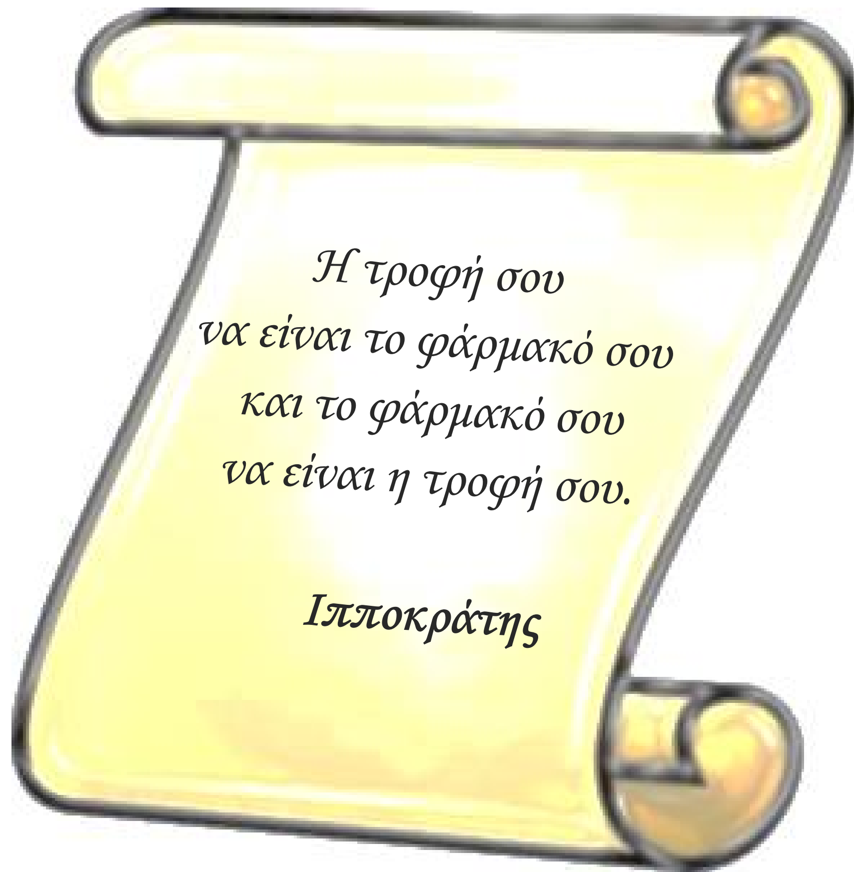




Περιέχει το επιτραπέζιο παιχνίδι υγιεινής διατροφής

NUTRIPOLIS

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2021

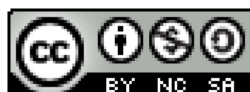

Η τροφή σου
να είναι το φάρμακό σου
και το φάρμακό σου
να είναι η τροφή σου.
Ιπποκράτης

Χρυσάνθη Τζικούδη – Παπαγεωργίου

Πως θα πετύχουμε μία ισορροπημένη
ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Θεσσαλονίκη, 2021

ISBN: 978-618-00-3217-8



Βιογραφικό σημείωμα



Η Χρυσάνθη Τζικούδη – Παπαγεωργίου γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη. Είναι μητέρα τριών κοριτσιών. Υπηρετεί ως εκπαιδευτικός στη δημόσια δευτεροβάθμια εκπαίδευση από το 1995 έως σήμερα. Διετέλεσε Προϊσταμένη Εκπαιδευτικών Θεμάτων της Δ.Δ.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης (09/09/2009 - 19/01/2012), Διευθύντρια του Εσπερινού ΓΕΛ Αμπελοκήπων Θεσσαλονίκης (20/01/2012 - 31/07/2017) και Διευθύντρια του 1ου Γυμνασίου Πεύκων Θεσσαλονίκης (01/08/2017 έως σήμερα). Ολοκλήρωσε τις βασικές σπουδές της στο Τμήμα Μαθηματικών της Σχολής Θετικών Επιστημών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Έχει μεταπτυχιακή ειδίκευση στα Πληροφοριακά Συστήματα της Σχολής Θετικών Επιστημών του Ανοικτού Πανεπιστημίου (ΕΑΠ). Μιλάει αγγλικά (επίπεδο Γ2). Διαθέτει πιστοποίηση Τ.Π.Ε. Β' επιπέδου. Έχει συμμετάσχει με εισηγήσεις σε ημερίδες, επιμορφωτικά προγράμματα και συνέδρια κι έχει δημοσιεύσει άρθρα της σε επιστημονικά περιοδικά. Συμμετείχε, επίσης, ως επιμορφούμενη, σε ετήσια επιμορφωτικά προγράμματα (της Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε., του Πάντειου Πανεπιστημίου και του Πανεπιστημίου Μακεδονίας), καθώς και σε πολλά επιμορφωτικά προγράμματα μικρότερης διάρκειας. Έχει πραγματοποιήσει πληθώρα δράσεων που προάγουν το σχολείο στην κοινωνία και την εκπαιδευτική κοινότητα (Προγράμματα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, Αγωγής Υγείας, Πολιτιστικών Θεμάτων, Ευρωπαϊκά Προγράμματα, Μαθητικούς Διαγωνισμούς).

Περιεχόμενα

Εισαγωγή

Το βιβλίο αυτό αποτελεί επικαιροποιημένη έκδοση του ιστότοπου http://www.geocities.com/nutripolis, ο οποίος είχε δημιουργηθεί κατά το σχολικό έτος 2000-2001, από τη συγγραφέα του παρόντος βιβλίου, στα πλαίσια προγράμματος Αγωγής Υγείας με θέμα τη διατροφή, στο 4ο Γυμνάσιο Σταυρούπολης Θεσσαλονίκης. Ο ιστότοπος δεν υπάρχει πλέον καθώς το GeoCities, μια υπηρεσία φιλοξενίας ιστοσελίδων που επέτρεπε στους χρήστες να δημιουργούν και να δημοσιεύουν ιστότοπους δωρεάν, έκλεισε στις 26 Οκτωβρίου 2009, με αποτέλεσμα τουλάχιστον 38 εκατομμύρια σελίδες να μην είναι πλέον διαθέσιμες.

Η διεύθυνση http://www.geocities.com/nutripolis είχε χρησιμοποιηθεί ως ηλεκτρονική βιβλιογραφική πηγή σε πληθώρα εργασιών αλλά και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, όπως στη δραστηριότητα «Γνωρίζω τη Μεσογειακή Διατροφή» που προτείνεται από το Φωτόδεντρο Κύπρου (http://photodentro.pi.ac.cy/r/8544/1299?locale=el) και στη δραστηριότητα «Β.2.8 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 8», στα πλαίσιο του μαθήματος «Νέα Ελληνικά - Νεοελληνική Γλώσσα» που προτείνεται στο Επιμορφωτικό Υποστηρικτικό Υλικό για την ενσωμάτωση των ΤΠΕ στη μαθησιακή διαδικασία του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου, έκδοση 2008 (https://www.e-epimorfosi.ac.cy/img/files/mesi_geniki_nea_ellinika_01_K07M.pdf).

Σε μια προσπάθεια να μην χαθεί το πλούσιο υλικό του εν λόγω ιστότοπου, η συγγραφέας το μετέφερε στον προσωπικό της ιστότοπο (http://chrissap.sites.sch.gr/nutripolis/ ή εναλλακτικά http://users.sch.gr//chrissap/nutripolis/).

Το βιβλίο απευθύνεται κυρίως σε εκπαιδευτικούς και μαθητές Γυμνασίων και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συμπληρωματικό υλικό κατά την εκπόνηση προγραμμάτων Αγωγής Υγείας, διαθεματικών εργασιών κ.ά.

Ο αναγνώστης του βιβλίου μπορεί να ενημερωθεί, σχετικά με:

α) τον ρόλο της διατροφής και τη σημερινή πραγματικότητα,

β) τις ομάδες τροφίμων από τις οποίες πρέπει καθημερινά να επιλέγει τις τροφές που καταναλώνει,

γ) τα θρεπτικά συστατικά των τροφών και την επίδρασή τους στον ανθρώπινο οργανισμό,

δ) την παχυσαρκία και τα προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει,

ε) τη μεσογειακή διατροφή

Υπάρχουν, επίσης, χρήσιμες πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τη διατροφή, όπως τα υπέρ και τα κατά των τροφών, τα πρόσθετα (συντηρητικά, σταθεροποιητές κλπ.), τη συντήρηση των τροφίμων, τι τρώμε συνήθως στα fast food κ.ά.

Τέλος, στο βιβλίο περιλαμβάνεται και το επιτραπέζιο παιχνίδι «NUTRIPOLIS», το οποίο μπορεί κανείς να το εκτυπώσει στον εκτυπωτή του. Το μόνο που θα χρειαστεί για να παίξει το παιχνίδι, είναι πιόνια (ακόμη και το ζάρι μπορεί να εκτυπωθεί). Το παιχνίδι περιέχει 80 ερωτήσεις και 16 αποφάσεις, σχετικές με τη διατροφή. Οι απαντήσεις των ερωτήσεων περιέχονται στα κείμενα του βιβλίου αλλά και στην ίδια την κάρτα της ερώτησης. Έτσι μπορεί κάποιος, παίζοντας το παιχνίδι, να ενημερωθεί πάνω σε θέματα διατροφής, συνδυάζοντας ψυχαγωγία και μάθηση.

ΜΕΡΟΣ Α’

Ο ρόλος της διατροφής στη ζωή μας

Όπως κάθε ζωντανός οργανισμός, έτσι και ο άνθρωπος για να διατηρηθεί στη ζωή, πρέπει να τραφεί, διαφορετικά είναι καταδικασμένος να πεθάνει. Αφού όμως εξασφαλίσει τροφή για να διατηρηθεί στη ζωή, θα πρέπει να φροντίσει η τροφή του να είναι κατάλληλη και να του εξασφαλίζει πολλά χρόνια ζωής, γεμάτα υγεία.

Έχει παρατηρηθεί ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι κακόκεφοι πριν από το φαγητό, ενώ τα μικρά παιδιά γκρινιάζουν μέχρι να δουν το φαγητό τους. Αντίθετα, μετά το φαγητό είναι όλοι χαρούμενοι και κεφάτοι. Συνεπώς, η τροφή δεν επηρεάζει μόνο την υγεία μας, την εμφάνισή μας αλλά και τη συμπεριφορά μας.

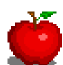
Η κακή διατροφή μπορεί να είναι μία απ' τις αιτίες πολλών σοβαρών νοσημάτων, όπως τα **καρδιαγγειακά νοσήματα**, η **παχυσαρκία**, ο **σακχαρώδης διαβήτης**, η **αρτηριακή υπέρταση** και οι **ψυχικές διαταραχές**. Η σωματική άσκηση και η σωστή διατροφή μάς βοηθούν να αποφύγουμε το δυνατόν την εμφάνιση αυτών των νοσημάτων.

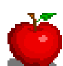
Ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται καθημερινά πάνω από 50 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά για να λειτουργήσει σωστά. Αυτά τα προμηθεύεται από όλες τις τροφές. Τα θρεπτικά συστατικά είναι οι πρωτεΐνες, τα λίπη, οι υδατάνθρακες, τα ιχνοστοιχεία και το νερό. Όλα αυτά, άλλο σε μεγαλύτερη ή άλλο σε μικρότερη ποσότητα, βρίσκονται στα περισσότερα τρόφιμα που χρησιμοποιούμε καθημερινά.

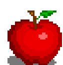
Ποια είναι η σημερινή πραγματικότητα;

Στις επόμενες δεκαετίες, θα χάσουμε περισσότερα παιδιά από τα αποτελέσματα της κακής / επικίνδυνης διατροφής, παρά από τα ναρκωτικά και το AIDS. Αυτά ήταν τα εφιαλτικά αποτελέσματα της 5^{ης} Πανελλήνιας Έρευνας του Ινστιτούτου Καταναλωτών Ελλάδας (ΙΝΚΑ, 2000), για τη διατροφική συμπεριφορά των μαθητών.

Σημαντικό ρόλο στην κακή διατροφική συμπεριφορά των μαθητών έχουν οι εξής παράγοντες:

 Η μη λήψη επαρκούς πρωινού στο σπίτι (ποσοστό 87%)

 Η μη λήψη κολατσιού από το σπίτι (ποσοστό 91%)

 Η αύξηση της κατανάλωσης του έτοιμου φαγητού από το 1984 μέχρι το 2000 κατά 956%, και από το 1993 μέχρι το 2000 κατά 231%.

Πως θα πετύχουμε μία ισορροπημένη **ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Οι διατροφικές συνήθειες των Ελληνόπουλων είναι υπεύθυνες για τα περισσότερα προβλήματα υγείας και ανάπτυξής τους. Η υπερκατανάλωση εύκολων τροφών (σνακ κ.τ.λ.) αρχίζει από την πρώτη νηπιακή ηλικία (77%) και υπερβαίνει το 89% σε μεγαλύτερες ηλικίες (σε καθημερινή βάση).

Η έλλειψη χρόνου αλλά και άλλοι παράγοντες έχουν ελαχιστοποιήσει τις αντιστάσεις των γονέων στις πιέσεις και τις επιθυμίες των παιδιών τους. Έτσι, οδηγούνται σε εύκολες λύσεις, όπως:

 Η αγορά έτοιμων φαγητών με αποτέλεσμα την υψηλή συμμετοχή του κρέατος στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο και την αντίστοιχη χαμηλή συμμετοχή ψαριού, οσπρίων, φρούτων και λαχανικών.

 Η ανάδειξη της τηλεόρασης και των άλλων ηλεκτρονικών συσκευών (υπολογιστών, κινητών τηλεφώνων κ.τ.λ.) ως των σημαντικότερων μέσων για να τους «αφήνουν στην ησυχία τους»

 Η μη παρασκευή κολατσιού στο σπίτι

Αποτέλεσμα; …

Πριν από δύο δεκαετίες το ποσοστό των παχύσαρκων και υπέρβαρων παιδιών στη χώρα μας ήταν υψηλό (7,2% για τα αγόρια και 9,4% για τα κορίτσια). Σήμερα, το ποσοστό είναι ακόμη υψηλότερο! Σύμφωνα με δημοσίευμα του Αθηναϊκού & Μακεδονικού Πρακτορείου Ειδήσεων, η Ελλάδα και οι άλλες χώρες της νότιας Ευρώπης (Ιταλία, Ισπανία, Κύπρος, Μάλτα) έχουν τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας στην Ευρώπη, καθώς περίπου ένα στα πέντε παιδιά (ποσοστό 18% έως 21% ανάλογα με τη χώρα) είναι παχύσαρκο. Αυτό προκύπτει από τα τελευταία στοιχεία για τα έτη 2015-2017 που παρουσίασε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) στο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη Μελέτη της Παχυσαρκίας στη Βιέννη. Τα χαμηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας, από 5% έως 9% του συνόλου των παιδιών, παρουσιάζονται σε Γαλλία, Νορβηγία, Ιρλανδία, Λετονία και Δανία.

Τα γεύματα της ημέρας

Πρωινό γεύμα



Στο πρωινό συμπεριλαμβάνουμε πάντα γάλα ή γιαούρτι, το οποίο συνοδεύεται με φρούτο, αυγό ή δημητριακό. Στο πρωινό μπορούμε να συμπεριλάβουμε και κάποιες γλυκές γεύσεις.

Μεσημεριανό γεύμα



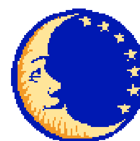
Στο μεσημεριανό γεύμα «πέφτει το βάρος» της θρέψης του οργανισμού.

Πρέπει να τρώμε τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα όσπρια.

Το κοτόπουλο και το ψάρι αρκούν αν με αυτά καλύπτουμε 2 γεύματα την εβδομάδα.

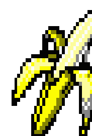
Το κόκκινο κρέας φτάνει για να καλύψει τις ανάγκες μας σε σίδηρο και βιταμίνη B_{12} αν το τρώμε μία φορά την εβδομάδα. Κόκκινο κρέας είναι φυσικά και ο κιμάς.
Τα φαγητά που δεν έχουν πρωτεΐνες πρέπει να συμπληρώνονται με τυρί, π.χ. τα λαδερά.

Βραδινό γεύμα



Το βραδινό γεύμα είναι σαφώς απλούστερο στη σύνθεση και μικρότερο σε όγκο από το μεσημεριανό. Σπάνια είναι ίδιο με το μεσημεριανό. Αυτό γίνεται μόνο όταν το μεσημεριανό φαγητό αρέσει ιδιαίτερα στην οικογένεια, π.χ. την Κυριακή, ή όταν θέλουμε να αποφύγουμε τον κόπο της παρασκευής του. Το διαφορετικό βραδινό πάντως εξασφαλίζει ποικιλία και εξισορροπεί το διαιτολόγιο. Αν, για παράδειγμα, έχουμε ψάρι το μεσημέρι και φάμε ψάρι και το βράδυ, τότε το ποσοστό πρωτεϊνών που θα πάρουμε θα είναι ιδιαίτερα υψηλό. Υπάρχει βέβαια και η λύση να τρώμε το βράδυ ένα μέρος του μεσημεριανού φαγητού. Για παράδειγμα, αν έχουμε κοτόπουλο με πατάτες το μεσημέρι και σαλάτα, μπορούμε το βράδυ να φάμε μόνο τις υπόλοιπες πατάτες χωρίς κοτόπουλο και μία διαφορετική σαλάτα. Ο βασικός κανόνας πάντως στη σύνθεση του βραδινού γεύματος στο διαιτολόγιο είναι ότι, αν υπάρχει ζωικής προέλευσης τρόφιμο το μεσημέρι, τότε το βράδυ πρέπει αυτό να παραλείπεται.

Ενδιάμεσα γεύματα



Τα ενδιάμεσα γεύματα συνήθως τα αντιμετωπίζουμε πολύ επιπόλαια, τρώγοντας ό,τι να 'ναι. Με το να συμπεριλάβουμε τα φρούτα στα γεύματα αυτά, κάνουμε ό,τι καλύτερο για τον οργανισμό μας. Τα φρούτα έχουν υδατάνθρακες, πέπτονται εύκολα και τα θρεπτικά συστατικά που έχουν - κυρίως οι βιταμίνες και τα μέταλλα - αξιοποιούνται από τον οργανισμό.



***Θυμηθείτε*:**

- Μην παραλείπετε τα βασικά γεύματα, πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό.
- Προσέχετε στα ενδιάμεσα γεύματα, να μην παίρνετε μεγάλες ποσότητες τροφής.
- Μειώστε τα λίπη και το αλάτι.
- Δώστε έμφαση στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.



Το άστρο της ζωής

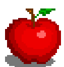
Όταν πεινάμε σημαίνει ότι το σώμα μας έχει ανάγκη από τροφή, μόνο που δε μας καθορίζει τι τροφή πρέπει να φάμε. Πρέπει λοιπόν να μάθουμε εμείς να διαλέγουμε το είδος και την ποσότητα των τροφών που χρειάζεται ο οργανισμός μας.

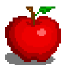
Για το σκοπό μπορούμε να συμβουλευόμαστε τον ημερήσιο οδηγό τροφίμων που μας βοηθάει να βρίσκουμε τι και πόσο πρέπει να τρώμε κάθε φορά για να διατηρούμαστε υγιείς και σε καλή κατάσταση. Ο οδηγός αυτός, το «*Άστρο της ζωής*» περιλαμβάνει 5 βασικές ομάδες τροφίμων. Με βάση αυτό τον οδηγό, μπορούμε να ακολουθήσουμε μια ισορροπημένη δίαιτα, η οποία θα εφοδιάζει το σώμα μας με όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και δε θα μας αφήνει να πεινάμε ή να τρώμε περισσότερο από όσο χρειαζόμαστε.

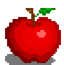


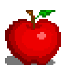
Το «άστρο της ζωής»

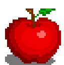
Για μια ισορροπημένη διατροφή είναι αναγκαίο να παίρνουμε καθημερινά:

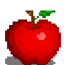
 Γάλα ή γιαούρτι: 2-3 ισοδύναμα (1 ισοδύναμο=1 φλιτζάνι=240 γρ.) Τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται 3-4 φλιτζάνια την ημέρα.

 Κρέας – Ψάρι – Όσπρια: 2 μερίδες (1 μερίδα=120 γρ= 4 ισοδύναμα)

 Λαχανικά: 3 μερίδες ή περισσότερο

 Φρούτα: 3 ισοδύναμα

 Ψωμί – Δημητριακά: 3 ισοδύναμα

 Λάδια – Λίπη: 3 ισοδύναμα

Σημείωση

*Ως ισοδύναμο **γάλακτος** θεωρείται το άπαχο γάλα με σύνθεση 8 γρ. πρωτεΐνες, 12 γρ. υδατάνθρακες και αποδίδει 80 θερμίδες.*
*Ως ισοδύναμο **κρέατος** θεωρείται το άπαχο κρέας με περιεκτικότητα 3 γρ. λίπος, 7 γρ. πρωτεΐνες και αποδίδει 55 θερμίδες.*
*Ως ισοδύναμο **λαχανικών** θεωρείται το ½ φλιτζάνι το οποίο περιέχει 5 γρ. υδατάνθρακες, 2 γρ. πρωτεΐνες και αποδίδει 25 θερμίδες.*
*Ως ισοδύναμο **φρούτων** θεωρείται η ποσότητα που περιέχει 10 γρ. υδατάνθρακες και αποδίδει 40 θερμίδες.*
*Ως ισοδύναμο **ψωμιού** θεωρείται η ποσότητα που περιέχει 15 γρ. υδατάνθρακες, 2 γρ. πρωτεΐνες, ίχνη λίπους και αποδίδει 70 θερμίδες.*
*Ως ισοδύναμο **λίπους** θεωρείται η ποσότητα που περιέχει 5 γρ. λίπους και αποδίδει 45 θερμίδες.*

Ένα ισοδύναμο αντιστοιχεί περίπου σε:



Γαλακτοκομικά

1 φλιτζάνι γάλα (240 γρ.)
30-40 γρ. τυρί
1 φλιτζάνι γιαούρτι



Φρούτα – Λαχανικά

1 μέτριο ροδάκινο (80 γρ.)
1 μικρό πορτοκάλι
2 μέτρια δαμάσκηνα
1 μικρό μήλο
12 ρόγες σταφύλι
1 φλιτζάνι φράουλες
2 βερίκοκα
1 μικρό αχλάδι
1 φέτα καρπούζι (100 γρ.)
Μισή μπανάνα
10 κεράσια
1 φέτα πεπόνι (100 γρ.)

1 ντομάτα
Κουνουπίδι, κολοκυθάκια
100 γρ. αρακάς, φασολάκια ή πατάτες
Σέλινο, μπρόκολα
Παντζάρια, ραπανάκια
Μαρούλι
Καρότα (100 γρ.)
Αντίδια, ραδίκια, σπαράγγια
Πιπεριές, μελιτζάνες
Σπανάκι, λάχανο
Κρεμμύδια
Μπάμιες



Ψωμί – Δημητριακά

1 φέτα ψωμί (25 γρ.) ή 1 φέτα μαύρο ψωμί (35 γρ.)
17 γρ. φρυγανιά ή κράκερ
1 κομμάτι απλό κέικ (30 γρ.)
20 γρ. κουλουράκια άγλυκα
½ φλιτζάνι μαγειρεμένα μακαρόνια ή χυλοπίτες (120 γρ.)
1 μέτρια πατάτα βραστή ή ψητή
½ φλιτζάνι μαγειρεμένα δημητριακά
½ φλιτζάνι όσπρια μαγειρεμένα
½ φλιτζάνι καλαμπόκι (κονσερβοποιημένο, κατεψυγμένο ή φρέσκο)
½ φλιτζάνι αρακάς
2 κουταλιές αμαγείρευτο κορν - φλάουρ
1 φλιτζάνι ποπ - κορν



Κρέας – Ψάρι - Όσπρια

100 γρ. μαγειρεμένα όσπρια
40 γρ. σαλάμι ή λουκάνικα
40 γρ. τυρί
50 γρ. θαλασσινά (γαρίδες, αστακός, χταπόδι, σουπιές, καλαμαράκια)
1 αυγό
30 γρ. ψάρι ή τόνο
30 γρ. κρέας ή κοτόπουλο
3 μέτριες νωπές σαρδέλες
2 κουταλιές της σούπας (πολτοποιημένα) φιστίκια



Λάδια - Λίπη

1 κουταλάκι ελαιόλαδο ή άλλο λάδι (καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο κ.τ.λ.)
6 μικρά καρύδια
10 αμύγδαλα
20 φιστίκια
1 κουταλάκι βούτυρο ή μαργαρίνη
2 κουταλάκια μαγιονέζα
5 μικρές ελιές

Γαλακτοκομικά

Στην ομάδα αυτή συμπεριλαμβάνεται το γάλα κι όλα τα τρόφιμα που γίνονται από γάλα, εκτός από το βούτυρο.

Το γάλα είναι απαραίτητο για όλους τους ανθρώπους, κάθε ηλικίας. Το αγελαδινό γάλα είναι το καλύτερο και το πιο διαδεδομένο. Κάθε φλιτζάνι γάλα (240 γρ.) περιέχει 12 γρ. υδατάνθρακες, 8 γρ. πρωτεΐνη, 10 γρ. λίπη και δίνει 170 θερμίδες.

Το γάλα περιέχει υδατάνθρακες και ανόργανα συστατικά όπως ασβέστιο, φώσφορο, νάτριο, κάλιο, χλώριο, μαγνήσιο, χαλκό, σίδηρο και ψευδάργυρο. Επίσης περιέχει βιταμίνες όπως A, D και όλες σχεδόν τις βιταμίνες της ομάδας B.

Τα θρεπτικά συστατικά που δίνει το γάλα βοηθούν το σώμα:

- Να δημιουργήσει νέα κύτταρα
- Να διορθώσει φθαρμένα κύτταρα
- Να κρατά σε ισορροπία τα υγρά και τους ηλεκτρολύτες του

Πόσο γάλα πρέπει να πίνουμε;

- Παιδιά - έφηβοι: 3-4 φλιτζάνια την ημέρα
- Ενήλικες: 2-3 φλιτζάνια την ημέρα

Το συμπυκνωμένο *ζαχαρούχο γάλα* περιέχει περίπου 42% ζάχαρη. Το *σοκολατούχο γάλα* αρέσει σε πολλούς, όμως περιέχει πολύ κακάο και ζάχαρη. Επιπλέον με το σοκολατούχο γάλα γίνεται κακή απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου.

Τα μεταλλικά κουτιά του γάλακτος δεν πρέπει να είναι χτυπημένα ή σκουριασμένα. Το ανοιχτό μπουκάλι ή κουτί πρέπει να τοποθετείται πάντα στο ψυγείο σκεπασμένο. Το παστεριωμένο γάλα πρέπει να βρίσκεται πάντα στο ψυγείο και να καταναλώνεται όσο γίνεται νωρίτερα (σε σχέση με την ημερομηνία παρασκευής του). Μην ανακατεύεις ποτέ παλιό με φρέσκο γάλα.



Φτιάξε παγωτό μόνος σου… αλλά να το τρως με μέτρο γιατί παχαίνει!

Υλικά

1 φλιτζάνι γάλα εβαπορέ (αδιάλυτο)
1 φλιτζάνι γάλα ζαχαρούχο
2 φλιτζάνια κρέμα γάλακτος
Προαιρετικά μερικές κουταλιές κακάο

Εκτέλεση

Χτυπάμε όλα τα υλικά μαζί στο πολυμίξερ. Μπορούμε αν θέλουμε να προσθέσουμε κομματάκια ξηρούς καρπούς, φρούτα κ.τ.λ. Βάζουμε το μίγμα στην κατάψυξη μέχρι να πήξει.



Φρούτα – Λαχανικά (χορταρικά)

Τα φρούτα και τα χορταρικά, γεμάτα **βιταμίνες** και **ανόργανα συστατικά**, **νερό** και κυτταρίνη, αποτελούν τη δεύτερη βασική ομάδα τροφίμων. Δεν περιέχουν **πρωτεΐνες** και **λίπη ή λάδια**, περιέχουν όμως αρκετούς **υδατάνθρακες**.

Τα περισσότερα φρούτα πρέπει να τρώγονται με τη φλούδα τους, αφού πρώτα πλυθούν πολύ καλά. Η κυτταρίνη που βρίσκεται στη φλούδα είναι πολύτιμη για τον οργανισμό μας. Όλα τα κόκκινα, κίτρινα, πράσινα και μαύρα φρούτα περιέχουν πολλή βιταμίνη Α. Τα περισσότερα φρούτα είναι πλούσια σε βιταμίνη C (π.χ. πορτοκάλι, μανταρίνι, φράουλες, καρπούζι, πεπόνι).

 **Τα παρακάτω χορταρικά μπορείς να τα τρως ωμά ή βραστά σε απεριόριστη ποσότητα. Δεν παχαίνουν.**

 Αγγούρια – Αντίδια – Κολοκυθάκια – Λάχανο – Μαρούλι – Κουνουπίδι – Μπάμιες – Μελιτζάνες – Μπρόκολα - Παντζάρια (φύλλα) – Ραδίκια – Ραπανάκια – Σπανάκι – Σπαράγγια – Πιπεριές – Σέλινο – Φασολάκια χωρίς καρπό

Τα σκούρου χρώματος φρούτα και χορταρικά είναι πλούσια σε βιταμίνη Α που χρειάζεται:

 Στα μάτια

 Στην ανάπτυξη

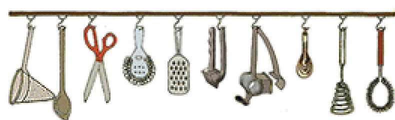
 Στα δόντια

 Στο αναπνευστικό σύστημα

 Στο δέρμα

 Στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος

 **Να τρως πάντα φρέσκα φρούτα ή να τα στύβεις και να πίνεις τον χυμό τους. Να διαλέγεις πάντα εποχιακά και φρέσκα φρούτα και χορταρικά.**



Φτιάξε κάτι μόνος σου… αλλά να το τρως με μέτρο γιατί περιέχει αρκετή ζάχαρη!

Ψητά μήλα με κανέλα

Υλικά

Μήλα (φιρίκια)

Ζάχαρη, Κανέλα

Προαιρετικά ψιλοκομμένους ξηρούς καρπούς

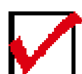
Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα μήλα, αφαιρούμε το κουκούτσι, τα γεμίζουμε με ζάχαρη, κανέλα και ξηρούς καρπούς (προαιρετικά). Τα βάζουμε σε ταψί και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο (180-200 βαθμούς Κελσίου) για μία ώρα περίπου.



Ψωμί - Δημητριακά

Το ψωμί και τα δημητριακά αποτελούν τη βάση της διατροφής όλων των ανθρώπων της γης. Στα δημητριακά ανήκουν το σιτάρι, η σίκαλη, η βρώμη, το καλαμπόκι, το κριθάρι και το ρύζι. Τα δημητριακά περιέχουν **υδατάνθρακες**, **πρωτεΐνες**, **ανόργανα συστατικά**, **βιταμίνες**, **νερό** κ.ά. Τα σπουδαιότερα ανόργανα συστατικά των δημητριακών είναι ο φώσφορος, ο σίδηρος και το ασβέστιο.



Να προτιμάς το ψωμί ολικής άλεσης γιατί περιέχει κυτταρίνη, πολλές βιταμίνες και ανόργανα συστατικά.

Τα δημητριακά

Τα δημητριακά, εκτός από τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά που προσφέρουν, συμβάλλουν στη νοστιμιά των γευμάτων. Επειδή περιέχουν αρκετές θερμίδες, όσο πιο πολύ ασκείται ένας άνθρωπος, τόσο μεγαλύτερες ποσότητες πρέπει να καταναλώνει απ’ αυτή την ομάδα.

Τα ζυμαρικά

Ζυμαρικά είναι ο γενικός όρος που δηλώνει όλα τα τρόφιμα που προέρχονται από ζυμάρι π.χ. τα μακαρόνια και οι χυλοπίτες οι οποίες γίνονται από σιταρένιο αλεύρι, νερό, αυγά και άλλα υλικά.

Το ρύζι

Πολλοί άνθρωποι στον κόσμο έχουν το ρύζι σαν κύρια τροφή τους. Είναι ένα από τα πρώτα φυτά που καλλιεργήθηκαν στη γη και φημίζεται ως τροφή που κράτησε στη ζωή και έθρεψε περισσότερο από το 1/3 του γήινου πληθυσμού.


Όταν βράζεις ρύζι πιλάφι, πρόσθεσε στο νερό μια κουταλιά λάδι, γίνεται πιο σπυρωτό.


Φτιάξε κάτι μόνος σου…

Αυγοφέτες

Υλικά
4 αυγά χτυπημένα
2/3 φλιτζάνι γάλα
12 φέτες ψωμί
2 κουταλιές λάδι

Εκτέλεση
Ανακατεύουμε τα αυγά και το γάλα. Βουτάμε τις φέτες του ψωμιού στο μίγμα και από τις δύο μεριές. Τηγανίζουμε τις φέτες και από τις δύο μεριές μέχρι να ροδίσουν. Σερβίρουμε αμέσως με μέλι ή τυρί φέτα.

Κέικ με χυμό πορτοκαλιού

Υλικά
3 αυγά
5 φλιτζανάκια ζάχαρη
7 φλιτζανάκια αλεύρι
1 μπέικιν πάουντερ
Χυμό 2 πορτοκαλιών
Υλικά για το σιρόπι
2 ½ φλιτζάνια ζάχαρη
2 ½ φλιτζάνια νερό
1 βανίλια

Ετοιμασία του σιροπιού
Βράζουμε τα υλικά για 10 λεπτά από τη στιγμή που θ' αρχίσει το μίγμα να κοχλάζει.

Εκτέλεση
Χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και το χυμό των πορτοκαλιών. Ρίχνουμε το μίγμα σε φόρμα για κέικ. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς Κελσίου για 45 λεπτά περίπου. Αφήνουμε το κέικ να κρυώσει, ετοιμάζουμε το σιρόπι το οποίο όπως είναι ζεστό το ρίχνουμε λίγο-λίγο πάνω σε όλο το κέικ.

Κρέας – Ψάρι - Όσπρια

Το κρέας

Ένα ισοδύναμο κρέατος αντιστοιχεί 30 γραμμάρια, μαγειρεμένο χωρίς κόκαλο και λίπος. Μία μερίδα αποτελείται περίπου από 3-4 ισοδύναμα κρέατος, δηλ. 90-120 περίπου γραμμάρια. Ένα ισοδύναμο δίνει πρωτεΐνη 7 γρ, λίπος 5 γρ. και 73 θερμίδες. Μερικά κομμάτια κρέατος είναι περισσότερο παχιά από άλλα, γι' αυτό τα παραπάνω νούμερα ισχύουν για κρέας μαγειρεμένο χωρίς κόκαλο και πέτσες.

Το κρέας είναι πλούσιο σε βιταμίνες της ομάδας Β αλλά πολύ φτωχό σε άλλες βιταμίνες. Όταν το μαγειρεύουμε, χάνει περίπου το 40% του βάρους του (εξαρτάται από το πόσο λιπαρό είναι και από τον τρόπο μαγειρέματος). Πρέπει να μαγειρεύεται σε χαμηλή θερμοκρασία, γιατί η υψηλή θερμοκρασία καταστρέφει την πρωτεΐνη που περιέχει.

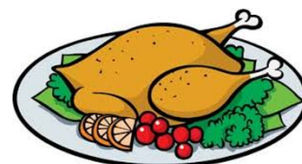
Το κρέας περιέχει άριστης ποιότητας **πρωτεΐνη, βιταμίνες της ομάδας Β** και **ανόργανα συστατικά**, κυρίως σίδηρο.

Τα αλλαντικά



Τα αλλαντικά παρασκευάζονται από διάφορα κρέατα αφού πολτοποιηθούν ή κομματιαστούν. Λίπος, όργανα ζώων και διάφορα μπαχαρικά και αλάτι ανακατεύονται και συσκευάζονται ανάλογα. Δε θα πρέπει να γίνεται κατάχρηση αλλαντικών, γιατί περιέχουν πολύ αλάτι, συντηρητικά και λίπος. Δηλαδή, όχι περισσότερο από 30-50 γρ. την εβδομάδα.

Το κοτόπουλο



Τα κοτόπουλα, όπως το κρέας έχουν πολύ καλή **πρωτεΐνη, σίδηρο, βιταμίνες ομάδας Β**. Το λίπος τους δεν είναι τόσο κορεσμένο όπως των βοοειδών και αρνιών. Είναι φτηνότερα και μαγειρεύονται με διάφορους τρόπους κι έτσι προσφέρουν μεγάλη ποικιλία στο οικογενειακό μενού.

Τα ψάρια



Το λίπος των ψαριών είναι καλύτερης ποιότητας από εκείνο του κρέατος, γι' αυτό πρέπει να τρώμε συχνότερα ψάρι.

Ποια είναι τα καλύτερα

Τα ψάρια χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες ποιότητας. Ως καλύτερα εννοούμε τα «Α' ποιότητας», αυτά που πωλούνται και ακριβότερα. Συνήθως θεωρούνται καλύτερα τα πλέον καλοσχηματισμένα, τα νοστιμότερα, τα πιο σπάνια, μερικές φορές τα πιο δύσκολα στη συντήρηση και αυτά που δεν μας δεσμεύουν στο μαγείρεμα.

Α’ ποιότητας: λυθρίνια, συναγρίδες, φαγκριά, τσιπούρες, μουρμούρες, γλώσσες, σφυρίδες, μαγιάτικα, ξιφίας.
Β’ ποιότητας: κέφαλος, λαβράκι, σαργός, μελανούρι, ροφός, μπακαλιάρος, μυλοκόπι, σηκιός, χριστόψαρο.
Γ’ ποιότητας: μπαρμπούνια, παλαμίδα, σκουμπρί, κολιός, σαφρίδι, κοκάλι, γόπα, σάλπα, τόνος, γαλέος, σαλάχι, πεσκανδρίτσα, μουγκρί, σμέρνα, χέλι, πέρκα, χάνος, σκορπιός, γύλος, χειλού, σπάρος, χελιδονόψαρο, καπόνι, μαρίδα, αθερίνα, σαρδέλα.



Κρέας ή ψάρι; Μα φυσικά ψάρι!

Το ψάρι, λένε οι ειδικοί, είναι πλούσιο σε **βιταμίνες** (A,D,B3) και μέταλλα (νάτριο, ασβέστιο, φώσφορο). Είναι η καλύτερη πηγή ζωικών **πρωτεϊνών**. Δεν περιέχει κεκορεσμένα λιπίδια, ενώ είναι πλούσιο σε ακόρεστα λιπαρά οξέα, που έχουν συνδεθεί με χαμηλή συχνότητα στεφανιαίας νόσου. Το ψάρι είναι από τα τρόφιμα που συμπεριλαμβάνονται στο μοντέλο της **μεσογειακής δίαιτας**, σύμφωνα με το οποίο πρέπει να καταναλώνεται τουλάχιστον δύο φορές την βδομάδα. Μαγειρεύεται πιο εύκολα και είναι πιο εύπεπτο από το κρέας.

Για να ξέρετε τι τρώτε

Λιπαρά ψάρια: χέλι, κυπρίνος, γατόψαρο, ρέγγα, σολομός, ασπρόψαρο, σκουμπρί, τσιπούρα, σαλάχι, ζαργάνα, παλαμίδα, μπαρμπούνι, ξιφίας, πέστροφα.
Άπαχα ψάρια: πέρκα, γλώσσα, μπακαλιάρος, λούτσος, χριστόψαρο, τόνος.



Πώς θα τα μαγειρέψετε

Αν το ψάρι είναι φρέσκο, μπορεί να μαγειρευτεί με όποιο τρόπο θέλουμε και να δώσει ένα θαυμάσιο γευστικό αποτέλεσμα. Όταν όμως το ψάρι έχει «ιδιαιτερότητες», είμαστε υποχρεωμένοι να σεβαστούμε τη φύση του και να περιορίσουμε το ευφάνταστο της μαγειρικής μας τέχνης. Για παράδειγμα, η σκορπίνα που έχει πολλά αγκάθια, δεν θα μπορούσε να γίνει τίποτα άλλο, εκτός από σούπα, και η παλαμίδα, που είναι τόσο λιπαρή, αν δεν γινόταν ψητή, θα ήταν πολύ δύσπεπτη. Όλα τα ψάρια πάντως μπορούν να αξιοποιηθούν για σάλτσες, ζωμούς, ορεκτικά, πρώτα πιάτα, ψαρόσουπες, γεύματα κατσαρόλας, μικρά και κύρια πιάτα.
Ψητά: παλαμίδα, τόνος, κολιός, σκουμπρί, σαφρίδι, κοκάλι, φρίσσα, σαρδέλα, χέλι, κέφαλος, μπαρμπούνι, σπάρος, σκάρος, μελανούρι, σαργός, ούγαινα, τσιπούρα, μουρμούρα, σμέρνα.
Βραστά: πέρκα, χάνος, σκορπιός, γωβιός, χειλού, γύλος, ροφός, σφυρίδα, στήρα, λύχνος, δράκαινα, σκαρμός, μουγγρί.
Τηγανητά: σαργός, ούγαινα, τσιπούρα, μουρμούρα, σφυρίδα, γαλέος, σαλάχι, ρίνα, σμέρνα, μαρίδα, γλώσσα, χειλού.
Με κάθε τρόπο: σαργός, ούγαινα, τσιπούρα, μουρμούρα, γόπα.

Ποια είναι τα φρέσκα;

Το φρέσκο ψάρι που μόλις έχει αλιευθεί είναι εντελώς άοσμο. Μετά από λίγο αρχίζει να μυρίζει θάλασσα και ακολουθεί το στάδιο που μυρίζει ψάρι, αποκτά δηλαδή τη χαρακτηριστική μυρωδιά της ψαρίλας, στη συνέχεια η μυρωδιά του γίνεται βαριά και ανυπόφορη.

Όταν το ψάρι είναι φρέσκο είναι **σκληρό** και **άκαμπτο**. Αν το ακουμπήσουμε στην παλάμη, σχηματίζει ένα τόξο προς τα πάνω. Αν το πιέσουμε με το δάχτυλο, **δεν μένει σημάδι** και το κρέας είναι τόσο ελαστικό, που επανέρχεται γρήγορα. Πάντως, ο πάγος βοηθάει σ' αυτό. Ο πάγος κάνει σκληρά τα ψάρια, ακόμη κι αν δεν είναι φρέσκα. Συχνά στον πάγο μπαίνει και αλάτι, και γιατί όχι και αντιβιοτικά.

Τα **μάτια** του φρέσκου ψαριού είναι **λαμπερά**.

Τα **βράγχια** έχουν σκούρο **κόκκινο** χρώμα ή **ροζ**. Είναι **υγρά** και όχι στεγνά, θαμπά ή καφετιά.

Το φρέσκο ψάρι, αν και έχει λέπια με μεταλλική λάμψη που κολλάνε στο δέρμα, **καθαρίζεται πιο εύκολα** και τα εντόσθιά του βγαίνουν ολόκληρα χωρίς να σπάσουν. Το φρέσκο ψάρι μπορεί να ψηθεί με τα λέπια του στη σχάρα. Οι ναυτικοί το ψήνουν έτσι στα κάρβουνα, γιατί λένε ότι «τα λέπια τα τρώει η φωτιά».

Το μαγειρεμένο φρέσκο ψάρι φαίνεται και από το πόσο εύκολα αποσπάται η σάρκα από το κόκαλο.

Του φρέσκου ψαριού το **κόκαλο** είναι **λευκό** και όχι σκούρο γκρι ή μαύρο. Εξαιρείται η ζαργάνα που έχει πράσινο ραχοκόκαλο, είτε είναι φρέσκια είτε μπαγιάτικη.

Φρέσκα ή κατεψυγμένα;

Το κατεψυγμένο ψάρι είναι σαφώς προτιμότερο από ένα μπαγιάτικο, με την προϋπόθεση βέβαια να έχει καταψυχθεί σωστά και να μην έχει αποψυχθεί καθόλου στα ενδιάμεσα στάδια της διακίνησής του μέχρι να φτάσει στον καταναλωτή. Σήμερα τα μεγάλα αλιευτικά σκάφη διαθέτουν και ψυγεία. Αυτό βοηθά έτσι ώστε τα ψάρια να καθαρίζονται και να καταψύχονται σε ελάχιστο χρονικό διάστημα από τη στιγμή που θα αλιευθούν. Πάντως, ισχύει ότι το φρέσκο ψάρι, αν καταψυχθεί φρέσκο, παραμένει και φρέσκο, ενώ το μπαγιάτικο με την κατάψυξη παραμένει μπαγιάτικο. Αν λοιπόν δεν είμαστε σε θέση να αναγνωρίσουμε αν ένα ψάρι είναι φρέσκο, είναι καλύτερα να προτιμήσουμε το κατεψυγμένο. Σίγουρα τα ποσοστά λάθους μικραίνουν. Τα λιπαρά ψάρια (σκουμπρί, ρέγκα, σαρδέλες), καλό είναι να τρώγονται ολόφρεσκα. Τα κατεψυγμένα ψάρια αντέχουν σε μια καλή σπιτική κατάψυξη μέχρι και 3 μήνες. Όταν θέλουμε να διατηρήσουμε τα φρέσκα ψάρια στο ψυγείο, πρέπει να ξέρουμε ότι οι 0 βαθμοί Κελσίου είναι η καταλληλότερη θερμοκρασία. Τα διατηρούμε το πολύ για δύο ημέρες, αφού τους βγάλουμε τα σπλάχνα, που επιταχύνουν τη σήψη.



Πώς θα διώξετε την… ψαρίλα

α) Πριν μαγειρέψετε ψάρι τρίψτε τα σκεύη και τα χέρια σας με φλούδες λεμονιού. β) Στύψτε σ' ένα καυτό τηγάνι ένα λεμόνι και αφήσετε το χυμό του να εξατμιστεί. γ) Πλύνετε το ψάρι με

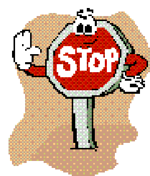
κρύο νερό και, αφού το καθαρίσετε, αφήστε το για 5-6 λεπτά στο ψυγείο, ραντισμένο με χυμό λεμονιού. Έτσι το κρέας του και σφιχτό θα γίνει και δεν θα μυρίζει.



Τα αυγά

Τα αυγά περιέχουν άριστης ποιότητας **πρωτεΐνη**, **βιταμίνες A**, **D**, και **βιταμίνες της ομάδας B**, καθώς και **ανόργανα συστατικά**, όπως σίδηρο, θείο.

Ο κρόκος του αυγού περιέχει πολλή χοληστερίνη και επειδή βλάπτει το κυκλοφοριακό σύστημα, **δεν πρέπει να τρώμε πολλούς κρόκους αυγών**. Ακόμα **τα αυγά δεν πρέπει να τρώγονται ωμά.**



Σύγκρινε ένα αυγό με ένα λουκάνικο

	Αυγό	**Λουκάνικο**
Πρωτεΐνη	6	6
Ασβέστιο	**27**	3
Σίδηρο	1.1	0.8
Βιταμίνη A	**590**	0
Θερμίδες	80	**155**



Τα όσπρια

Είναι πολύ θρεπτικά, επειδή περιέχουν πολλή και καλής ποιότητας **πρωτεΐνη**, **ανόργανα συστατικά** και **βιταμίνες**. Τα όσπρια περιέχουν περισσότερη πρωτεΐνη από τα δημητριακά γι' αυτό και τα θεωρούμε ως αντικαταστάτες του κρέατος.

Όταν τρως όσπρια, παίρνεις ένα πλήρες γεύμα, γιατί είναι σαν να τρως κρέας και δημητριακά. Ρεβίθια, φασόλια, φακές, μπιζέλια, φάβα είναι το ίδιο καλά.

100 γρ. φακές αμαγείρευτες ισοδυναμούν με 60 γρ. μαγειρεμένο κρέας.

Φέτα, το ελληνικό τυρί



Η φέτα είναι το πιο γνωστό παραδοσιακό Ελληνικό τυρί. Παράγεται στη χώρα μας από την εποχή του Ομήρου. Είναι μαλακό λευκό, τυρί, που ωριμάζει και διατηρείται σε άλμη το λιγότερο για δύο μήνες. Αποτελεί σημαντικό τμήμα του διαιτολογίου των Ελλήνων και σχετίζεται με την ιστορία και τις παραδόσεις τους.

Παρασκευάζεται από πρόβειο γάλα ή μίγματά του με κατσικίσιο στις περιοχές της Μακεδονίας, Θράκης, Ηπείρου, Θεσσαλίας, Στερεάς Ελλάδας, Πελοποννήσου και της Μυτιλήνης. Έχει ελαφρά αλμυρή γεύση και φυσικό λευκό χρώμα. Μπορεί να χαρακτηριστεί βιολογικό προϊόν επειδή παράγεται από γάλα ζώων που διατρέφονται με ελεύθερη βόσκηση όπου δεν χρησιμοποιούνται εντομοκτόνα, ζιζανιοκτόνα ή άλλοι ρυπαντές. Καταναλώνεται σαν τυρί επιτραπέζιο και σαγανάκι, ενώ χρησιμοποιείται στη χωριάτικη σαλάτα και σε τυρόπιτες. Η μέση σύσταση της φέτας είναι, **νερό** 52,9%, **λίπος** 26,2%, **πρωτεΐνες** 16,7% και αλάτι 2,9%.

Η θρεπτική αξία του τυριού

Το τυρί έχει πολύ μεγάλη θρεπτική αξία και είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, ασβέστιο και βιταμίνες, στοιχεία απαραίτητα για τη σωστή ανάπτυξη του οργανισμού. Ανάλογα με τη μέθοδο παρασκευής τους, τα τυριά περιέχουν 10 - 30 % πρωτεΐνες. Είναι η πλουσιότερη τροφή σε πρωτεΐνη, ιδιαίτερα τα σκληρά τυριά, στα οποία η περιεκτικότητα σε **πρωτεΐνη** (30%) ξεπερνά αυτή του κρέατος (20 %). Για το λόγο αυτό τα τυριά έχουν μεγάλη βιολογική αξία και ενδείκνυνται για τη διατροφή κυρίως των παιδιών, που έχουν μεγαλύτερες ανάγκες σε αμινοξέα από τους ενήλικες. Τα τυριά περιέχουν επίσης λιπαρά και αλάτι. Τα **λιπαρά** ανάλογα με το είδος των τυριών μπορεί να κυμαίνονται από 0% σε κάποια φρέσκα τυριά και μέχρι 35% σε κάποια τυριά εμπλουτισμένα με κρέμα. Το αλάτι συντελεί στη γεύση του τυριού και βοηθά στη συντήρησή του. Τα τυριά είναι επίσης **άριστη πηγή** **ασβεστίου**. Η περιεκτικότητα των τυριών σε ασβέστιο ποικίλει ανάλογα με την υγρασία που περιέχουν και τον τρόπο παρασκευής τους. Το ασβέστιο των τυριών, όπως και του γάλακτος, αφομοιώνεται εύκολα από τον ανθρώπινο οργανισμό. Αξιοσημείωτη είναι η περιεκτικότητα των τυριών σε **βιταμίνες A, D** και **E**.

Η ενεργειακή αξία των τυριών ποικίλλει από 100 θερμίδες μέχρι 350 θερμίδες (στα σκληρά τυριά) ανά 100 γρ. Για όλους τους παραπάνω λόγους, το τυρί στην Ελλάδα σήμερα αποτελεί τροφή από μόνο του (είμαστε πρώτοι στην κατανάλωση τυριού στον κόσμο, με 25 κιλά κατά κεφαλήν το χρόνο). Στις υπόλοιπες ευρωπαϊκές χώρες καταναλώνεται κυρίως σαν επιδόρπιο ή ορεκτικό.



Φτιάξε κάτι μόνος σου…

Πιπεριές με ντομάτα, τυρί φέτα και αυγό στον φούρνο

Υλικά

1 κιλό πιπεριές (τις τρυπάμε)
1/4 κιλού τυρί φέτα
3 αυγά
2 μεγάλες ντομάτες

Εκτέλεση

Βάζουμε τις πιπεριές με λάδι στο φούρνο να ψηθούν. Ανακατεύουμε τη φέτα με τα αυγά. Βάζουμε τη ντομάτα να βράσει για να παρθεί το ζουμί της. Ρίχνουμε τη φέτα με τ' αυγά στη ντομάτα αφού πρώτα κρυώσει λίγο. Ρίχνουμε το μίγμα στις πιπεριές και ψήνουμε μέχρι να πυκτώσει.

Λάδια - Λίπη

Τα λάδια

Τα λάδια είναι υγρά σε θερμοκρασία δωματίου. Τα περισσότερα λάδια είναι φυτικής προέλευσης. Τέτοια λάδια είναι το φιστικέλαιο, το αραβοσιτέλαιο, το ελαιόλαδο και άλλα. Το **ελαιόλαδο** είναι το πιο φυσικό λάδι, από όλα τ' άλλα. Η χημική του σύσταση συντελεί πολύ στη καλή ανάπτυξη και κατάσταση του ανθρώπινου οργανισμού. Έρευνες έχουν δείξει ότι **κρατά σε καλή κατάσταση το κεντρικό νευρικό σύστημα** μέχρι τα βαθιά γηρατειά. Έρευνες δείχνουν ότι **οι άνθρωποι που καταναλώνουν μόνο ελαιόλαδο, δεν πεθαίνουν από παθήσεις καρδιάς**.



Ελαιόλαδο, πηγή ζωής

Ιστορία



Από την αρχαία Ελλάδα έως και σήμερα η ελιά είναι το ιερότερο δέντρο του τόπου μας και συνδέεται άμεσα με την κουλτούρα και τη διατροφή της χώρας μας. Η ιστορία της πρωτογράφτηκε στα παράλια της Μεσογείου και της Μικράς Ασίας. Στην Ελλάδα, οι ρίζες του ιερού δέντρου φτάνουν μέχρι την αρχαιότητα. Η διατροφή, η θρησκεία και η τέχνη των αρχαίων Ελλήνων περιείχαν στοιχεία της ελιάς, το κλαδί της οποίας, χρησιμοποιούταν ως σύμβολο ειρήνης, σοφίας και νίκης. Ακόμα και οι νικητές των Ολυμπιακών Αγώνων έπαιρναν ως έπαθλο για τη νίκη τους ένα κλαδί αγριελιάς (κότινο), ενώ η θεά Αθηνά καθιερώθηκε ως θεά της Αττικής προσφέροντας το δέντρο της ως πηγή πλούτου.

Το Δέντρο της Ελιάς

Το ελαιόδεντρο είναι δέντρο αειθαλές και ευδοκιμεί σε ξηροθερμικές περιοχές. Είναι ένα από τα λιγοστά δέντρα που ακόμη και σε πετρώδη και άγονα εδάφη, μπορεί να παράγει καρπό. Η ελιά ονομάζεται στη βοτανική Olea Europea Sativa. Το γένος Olea έχει ως κύρια χαρακτηριστικά του, την μακροζωία και τη διατήρηση της παραγωγικότητας.

Παραγωγή

Η συγκομιδή του καρπού μπορεί να γίνει με τους ακόλουθους τρόπους:

- Μετά από φυσιολογική πτώση
- Με ραβδισμό
- Με μηχανήματα
- Με χημικά παρασκευάσματα

Μετά τη συγκομιδή, ο καρπός μεταφέρεται στο ελαιοτριβείο όπου τα βασικά στάδια επεξεργασίας είναι τα εξής:

- Παραλαβή του καρπού και ζύγισμα
- Τροφοδοσία και αποφύλλωση. Το ξεκαθάρισμα των φύλλων είναι απαραίτητο γιατί η σύνθλιψη μεγάλης ποσότητας φύλλων μαζί με τον ελαιόκαρπο προσδίδει πικρή γεύση στο ελαιόλαδο και το εμπλουτίζει σε χλωροφύλλη η ποία επιδρά αρνητικά στη διατήρηση της ποιότητάς του
- Πλύσιμο
- Σπάσιμο και άλεση
- Μάλαξη
- Παραλαβή του ελαιόλαδου από την ελαιοζύμη
- Τελικός διαχωρισμός και καθαρισμός του ελαιόλαδου
- Τυποποίηση

Κατηγορίες Ελαιολάδου

Το τυποποιημένο ελαιόλαδο διατίθεται στην κατανάλωση, ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του, σε τρεις βασικές κατηγορίες, οι οποίες αναγράφονται στη συσκευασία του:

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: Είναι ο φιλτραρισμένος φυσικός χυμός της ελιάς με τέλειο άρωμα και γεύση και με οξύτητα που δεν ξεπερνά το 1%.

ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: Έχει σχεδόν τα ίδια χαρακτηριστικά με το εξαιρετικό παρθένο, αλλά η οξύτητα του κυμαίνεται από 1,1% ως 2%.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: Μίγμα παρθένου και εξευγενισμένου (ραφινέ) ελαιολάδου. Έχει ελαφριά, ευχάριστη γεύση και οσμή, χρώμα ανοικτό κιτρινοπράσινο και η οξύτητά του δεν πρέπει να ξεπερνά το 1,5%.

Τα τυποποιημένα ελαιόλαδα ελέγχονται σε όλα τα στάδια της παραγωγής τους και συνεπώς εξασφαλίζουν προϊόν εγγυημένης ποιότητας, 100% αγνό και υγιεινό και το οποίο συσκευάζεται κάτω από τις πιο υγιεινές συνθήκες. Γι' αυτό και πρέπει να προτιμώνται έναντι των ελαιολάδων που πωλούνται χύμα.

Ελαιόλαδο και Υγεία

Το ελαιόλαδο, μπορεί κάλλιστα να χαρακτηριστεί ως το υγιεινότερο λάδι. Μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή περιέχει απαραιτήτως ελαιόλαδο στο καθημερινό της πρόγραμμα. Το άρωμα και η γεύση που δίνει σε όλα τα φαγητά είναι μοναδική και ασύγκριτη.

Όπως όλα τα έλαια, έτσι και το ελαιόλαδο περιέχει λιπαρά οξέα, τα οποία διακρίνονται σε τρία είδη: κεκορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα. Τα ζωικά λίπη περιέχουν κυρίως κεκορεσμένα λιπαρά οξέα, τα σπορέλαια πολυακόρεστα, ενώ το ελαιόλαδο διαφοροποιείται γιατί περιέχει κυρίως μονοακόρεστα λιπαρά οξέα σε ποσοστό μέχρι και 83%. Το ελαϊκό οξύ, βασικό συστατικό του ελαιολάδου, αποτελεί ένα τέτοιο μονοακόρεστο λιπαρό οξύ.

Ως βασική πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, το ελαιόλαδο βοηθά:

- Στη μείωση της «κακής» χοληστερίνης (LDL) στο αίμα
- Στην διατήρηση της περιεκτικότητας του αίματος σε «καλή» χοληστερίνη (HDL)
- Στην πρόληψη φραγής των αρτηριών και κατά συνέπεια στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων
- Στην θεραπεία του έλκους στομάχου και δωδεκαδάχτυλου, αφού διευκολύνει την πέψη
- Στη σωστή διατροφή των διαβητικών και κατά συνέπεια στην ισορροπία των τιμών του σακχάρου
- Στην πρόληψη του καρκίνου

Υγιεινό και Εύγευστο

Το ελαιόλαδο είναι πολύ υγιεινό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλα τα φαγητά και συνιστάται από όλους τους διαιτολόγους. Δεν παχαίνει περισσότερο από τα άλλα λάδια γιατί έχει το ίδιο ακριβώς αριθμό θερμίδων (9 θερμίδες ανά γρ.). Για ακόμη πιο υγιεινό φαγητό μπορεί να προστεθεί στο τέλος του μαγειρέματος.

Όταν χρησιμοποιείται ωμό, αποκαλύπτει όλη του τη νοστιμιά. Δίνει άλλη γεύση στις σαλάτες και τα λαχανικά, και βοηθά στην προετοιμασία σαλτσών τύπου βινεγκρέτ. Ακόμα είναι το ιδανικό συμπλήρωμα για τα ωμά κρέατα όπως το καρπάτσιο. Λειτουργεί σαν εξαιρετικός αγωγός της θερμότητας και μπορεί να εκτεθεί σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες, όπως αυτές του τηγανίσματος, χωρίς να υποστεί αλλοιώσεις και χωρίς να προκαλεί δυσμενείς επιπτώσεις στον οργανισμό μας.

Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται εκτός από το μαγείρεμα και ως συντηρητής τροφίμων (π.χ. τυριών, λαχανικών, ψαρικών).

Για σωστό Τηγάνισμα

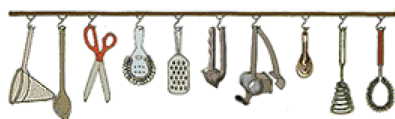
Για ένα σωστό και υγιεινό τηγάνισμα πρέπει να ακολουθήσουμε τις εξής οδηγίες:

- Τα τρόφιμα πρέπει να μπαίνουν στο ελαιόλαδο μόνο όταν αυτό έχει φτάσει στην ιδανική θερμοκρασία
- Τα τρόφιμα πρέπει να τηγανίζονται σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, διαφορετικά μειώνουν την θερμοκρασία του λαδιού
- Η θερμοκρασία τηγανίσματος πρέπει να διατηρείται σταθερή (μέχρι 210^{o}C)
- Καλό είναι το λάδι να μην χρησιμοποιείται περισσότερο από 6-8 φορές κατά το τηγάνισμα
- Τα τηγάνια πρέπει να είναι πάντα άριστης ποιότητας (βαθιά, βαριά, αντικολλητικά)
- Επειδή η γεύση του ελαιολάδου χάνεται κατά το τηγάνισμα, καλό είναι να χρησιμοποιείται ένα απλό παρθένο ελαιόλαδο
- Στο τέλος του τηγανίσματος, οι τροφές πρέπει να στραγγιστούν (τρυπητή κουτάλα, απορροφητικό χαρτί) πριν σερβιριστούν
- Το λάδι όπου έχουν τηγανιστεί τροφές παναρισμένες σε αλεύρι, αυγό, φρυγανιά ή έχουν γέμιση, μπορεί να καθαριστεί ρίχνοντας μία μικρή φέτα ψωμιού, μία λεπτή φέτα λεμονιού ή ένα κομμάτι ωμής πατάτας

Αρωματικά Ελαιόλαδα

Τα αρωματικά ελαιόλαδα είναι ιδιαίτερα διαδεδομένα και χρησιμοποιούνται σε όλες τις σύγχρονες κουζίνες, σαν συμπλήρωμα στις σαλάτες, τα ψάρια, τα λαχανικά και τα τυριά. Τα ελαιόλαδα αυτά μπορούμε να τα προμηθευτούμε από κάποιο κατάστημα ή να τα παρασκευάσουμε μόνοι μας με τον ακόλουθο τρόπο:

- Επιλέγουμε ένα ελαιόλαδο άριστης ποιότητας με απαλή γεύση.
- Το εμπλουτίζουμε με μπαχαρικά, βότανα, φυτά ή λαχανικά της αρεσκείας μας.
- Το τοποθετούμε σε καθαρό και στεγνό μπουκάλι, φυλάγοντάς το σε μέρος σκιερό και δροσερό.



Φτιάξε κάτι μόνος σου…

Ελαιόλαδο με λιαστές ντομάτες

Μερικές σταγόνες από το ελαιόλαδο αυτό μπορούν να «χτίσουν» μια πολύ πλούσια γεύση σε ψητά τυριά, όπως η φέτα και το χαλούμι, ή σε κάποια κρύα σαλάτα με βάση τα μακαρόνια. Χρησιμοποιήστε τις ντομάτες και την κάππαρη για να φτιάξετε ωραίες σάλτσες.

Υλικά

2 φλιτζάνια εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, 6 λιαστές ντοματούλες ψιλοκομμένες, 2 κουταλιές της σούπας κάππαρη (αγοράστε μικρές ντομάτες τύπου Σαντορίνης κατά προτίμηση).

Εκτέλεση

Σκουπίζετε τις ντομάτες μ' ένα μαλακό, βαμβακερό πανί και τις κόβετε στη μέση ή στα τέσσερα, αν είναι πολύ μεγάλες. Τοποθετείτε τις ντομάτες πάνω σε μια ξύλινη επιφάνεια ή πάνω σ' ένα ψάθινο πλέγμα. Τις πασπαλίζετε με άφθονο χοντρό αλάτι, τις σκεπάζετε μ' ένα τουλουπάνι και τις αφήνετε στον ήλιο, μέχρι να συρρικνωθούν και να χάσουν όλα τα υγρά τους. Το βράδυ, καλό είναι να βάζετε τις ντομάτες μέσα, ώστε να μη μαλακώσουν από την υγρασία της νύχτας. Ανάλογα με την ηλιοφάνεια και το μέγεθος της ντομάτας θα χρειαστείτε 8-12 ημέρες. Τοποθετείτε σε βάζο εναλλάξ μια στρώση ντομάτες, μια κάππαρη και γεμίζετε με ελαιόλαδο. Κλείνετε καλά και φυλάσσετε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος για 2 εβδομάδες πριν το χρησιμοποιήσετε.

Ελαιόλαδο με καυτερές πιπεριές

Για σαλάτες, βραστά λαχανικά ή ψητά κρέατα στη σχάρα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την εκδοχή του πικάντικου ελαιόλαδου.

Υλικά

2 φλιτζάνια εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, 2 ξηρές κόκκινες καυτερές πιπεριές, 1 πράσινη φρέσκια καυτερή πιπεριά.

Εκτέλεση

Σε ένα μπουκάλι με φαρδύ στόμιο τοποθετήστε τις πιπεριές, αφού τις πιέσετε και τις τρίψετε ελαφρά στις παλάμες σας. Γεμίζετε με το ελαιόλαδο, κλείνετε καλά και φυλάσσετε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος για 2-3 εβδομάδες. Διατηρείται για 3-4 μήνες.

Ελαιόλαδο πέντε γεύσεων

Περιχύστε με το ελαιόλαδο αυτό βραστές πατάτες, ψητό μοσχάρι ή χοιρινό. Ακόμη κρίθινα παξιμάδια και τυρί φέτα ψητή σε φούρνο.

Υλικά

4 φλιτζάνια παρθένο ελαιόλαδο, 1 κλαράκι φρέσκο δενδρολίβανο, 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού θυμάρι, 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού ρίγανη, 3 φυλλαράκια φρέσκο δυόσμο, 4 φυλλαράκια φρέσκο βασιλικό, 1 κουταλιά της σούπας χοντρό αλάτι.

Εκτέλεση

Σκουπίζετε τα αρωματικά χορταρικά με μια βαμβακερή πετσέτα κουζίνας, χωρίς να τα πλύνετε καθόλου. Τα αδειάζετε σε ένα πέτρινο γουδί και τα κοπανάτε πολύ ελαφρά 2-3 φορές για να «βγάλουν» το άρωμά τους. Βάζετε τα αρωματικά χορταρικά σε ένα γυάλινο μπουκάλι καθαρό και τελείως στεγνό. Προσθέστε το ελαιόλαδο και κλείστε το ερμητικά. Τοποθετείτε το μπουκάλι σε σκοτεινό και δροσερό μέρος για 3 εβδομάδες. Στο διάστημα αυτό, το ανακινείτε 2-3 φορές. Σουρώνετε το ελαιόλαδο και το μεταγγίζετε σε ένα καθαρό μπουκάλι. Πετάτε τα αρωματικά χορταρικά.

Τα λίπη

Τα λίπη είναι στερεά σε θερμοκρασία δωματίου και είναι κυρίως ζωικής προέλευσης. Το πιο διαδεδομένο λίπος είναι το βούτυρο του γάλακτος. Όλα τα λίπη περιέχουν κορεσμένα λιπαρά οξέα και είναι βλαβερά γιατί έχουν την ιδιότητα να **ανεβάζουν τη χοληστερίνη του αίματος** όταν τρώγονται σε μεγάλες ποσότητες.



Άλλα

Τα γλυκά



Τα γλυκά, όσο γλυκά είναι στη γεύση, τόσο άγλυκα είναι στη ζωή, γιατί είναι προάγγελοι πολλών κακών στη ζωή μας.

- **Παχαίνουν**, επειδή περιέχουν άδειες θερμίδες, δηλαδή θερμίδες χωρίς άλλα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και ανόργανα συστατικά.
- **Κουράζου**ν το κυκλοφοριακό σύστημα του ανθρώπου και προξενούν, μαζί με άλλους παράγοντες, αρτηριοσκλήρωση.
- **Κουράζουν** το πάγκρεας να εκκρίνει περισσότερη ινσουλίνη.
- Συνηθίζονται εύκολα για τη γλυκιά τους γεύση που δεν είναι εύκολο να αντικατασταθεί.



Η ζάχαρη

Πιο σημαντική από όλα τα γλυκά και σε πολύ μεγάλη χρήση είναι η ζάχαρη που παράγεται από το ζαχαροκάλαμο και τα ζαχαρότευτλα. Η ζάχαρη βρίσκεται στο εμπόριο με τη μορφή άχνης, κύβων ή κρυστάλλων. **Ένα κουταλάκι κοφτό ζάχαρης δίνει 20 θερμίδες**. Μια κουταλιά κοφτή που είναι τρία κουταλάκια δίνει 60 θερμίδες. Ζάχαρη μπορεί να περιέχουν και διάφορα άλλα τρόφιμα που τρώμε συνήθως, όπως είναι τα κουλουράκια, τα γλυκά ταψιού, τα κέικ, τα γλυκά του κουταλιού, οι κομπόστες, τα κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα, τα σιρόπια, τα φάρμακα, τα λικέρ, τα κρασιά, οι μπύρες, οι μαστίχες, οι καραμέλες κ.ά.

Τα ευφραντικά



Τα ευφραντικά δημιουργούν ευχαρίστηση, είτε γιατί έχουν ευχάριστη οσμή και γεύση είτε γιατί διεγείρουν το νευρικό μας σύστημα. Εδώ ανήκουν **ο καφές, το τσάι, το κακάο, το κρασί, η μπίρα, τα λικέρ, τα άλλα οινοπνευματώδη ποτά και ο καπνός**.

Ο καφές και το τσάι περιέχουν καφεΐνη που προκαλεί διάφορες άσχημες καταστάσεις στον οργανισμό, όπως αϋπνία, υπερέκκριση υγρών στο στομάχι ή και ανησυχία. Γι ' αυτό δεν πρέπει να πίνουμε συχνά καφέ. Η καφεΐνη του τσαγιού λέγεται τεΐνη.

Το κακάο περιέχει μια ουσία που είναι διεγερτική αλλά περιέχει και λίπος που το κάνει θερμιδογόνο τρόφιμο. Από το κακάο γίνεται η σοκολάτα αφού προστεθούν ζάχαρη και άλλα υλικά.

Τα οινοπνευματώδη ποτά περιέχουν αλκοόλη. Μερικά από τα οινοπνευματώδη ποτά είναι το κρασί, η μπίρα, το κονιάκ, το ούζο, τα λικέρ και άλλα. Τα κρασιά είναι 10-15 αλκοολικών βαθμών, η μπίρα είναι 3-6 βαθμών.

Το οινόπνευμα στο σώμα μας δεν πέπτεται αλλά περνάει αμέσως στο αίμα και φτάνει γρήγορα στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα να μειώνεται η κρίση, η διαύγεια και να μπερδεύει κανείς τα λόγια του. Με τη συχνή και άφθονη χρήση ο οργανισμός μας παθαίνει σοβαρές φθορές, όπως **γαστρίτιδες, έλκος, καρκίνος και τέλος κύρωση του συκωτιού και θάνατος**. Το κακό είναι ότι πίνεις λίγο στην αρχή για ευχαρίστηση αλλά μετά το συνηθίζεις. Πίνεις, λοιπόν, πιο πολύ κάθε φορά και στο τέλος δεν μπορείς να κόψεις την κακή αυτή συνήθεια, οπότε η φθορά και η καταστροφή δεν αργούν**. Ο αλκοολισμός είναι αρρώστια που δεν καταστρέφει μόνο τη δικιά σου ζωή, αλλά επηρεάζει την οικογένεια σου και την κοινωνία που ζεις.**

«Ο τρελός είδε τον μεθυσμένο και φοβήθηκε» λέει η λαϊκή παροιμία. Πραγματικά ο μεθυσμένος άνθρωπος δεν ξέρει τι κάνει… Βρίζει, φωνάζει, χρησιμοποιεί βία, δε δουλεύει, αντίθετα ζει σε βάρος των άλλων. Τα περισσότερα ατυχήματα στους δρόμους γίνονται από ανθρώπους που οδηγούν μεθυσμένοι.

Η Μεσογειακή Διατροφή

Η Μεσογειακή Διατροφή ή αλλιώς η δίαιτα των κατοίκων των χωρών της Μεσογείου, βασίζεται στην κατανάλωση υγιεινών για τον οργανισμό, μη ζωικών τροφών. Τα ζυμαρικά, το ρύζι, τα όσπρια και τα φρούτα είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της. Το ελαιόλαδο, ιδιαίτερα το ωμό, χρησιμοποιείται ως βασική πηγή λιπαρών στοιχείων, ενώ σημαντικό ρόλο παίζει και η κατανάλωση μικρών ποσοτήτων κόκκινου κρασιού κατά τη διάρκεια των γευμάτων.



Ο όρος «μεσογειακή διατροφή» βασίζεται στις διατροφικές συνήθειες και παραδόσεις της Κρήτης και της Νοτίου Ιταλίας την περίοδο του 1960 και αποδίδεται σχηματικά με τη μορφή πυραμίδας για να χαρακτηρίσει, έτσι, την απαιτούμενη ποσότητα σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση των ειδών διατροφής.

Με βάση την πυραμίδα αυτή, θα πρέπει να καταναλώνουμε:

1-2 φορές το μήνα (ή λίγο συχνότερα σε μικρές ποσότητες) κόκκινο κρέας.

1-2 φορές την εβδομάδα: ψάρια, πουλερικά, αβγά (και γλυκίσματα).

Σχεδόν καθημερινά: Όσπρια

Καθημερινά: Φρούτα, λαχανικά, ψωμί, δημητριακά, πατάτες, ελαιόλαδο, ελιές, γαλακτοκομικά.

Η μεσογειακή διατροφή συμβαδίζει με τη συστηματική σωματική άσκηση, ενώ προβλέπει και την κατανάλωση κρασιού με μέτρο. Η συστηματική φυσική δραστηριότητα είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση καλής υγείας και ιδανικού βάρους.

 ***Βασικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν την μεσογειακή διατροφή:***

Γλυκίσματα

Αν και τα γλυκίσματα έχουν τη θέση τους στο παραδοσιακό μεσογειακό τραπέζι, είναι προτιμότερο να απολαμβάνει κανείς φρέσκα φρούτα ως επιδόρπιο.

Κόκκινο κρέας / Τρόφιμα ζωικής προέλευσης

Στην Κρήτη του 1960 το κόκκινο κρέας καταναλωνόταν μία-δύο φορές κάθε δύο εβδομάδες. Παρ' όλο που τα διαθέσιμα στοιχεία δεν μπορούν να θεωρηθούν καταληκτικά, υπάρχουν ενδείξεις, από ένα σημαντικό αριθμό επιστημονικών μελετών, ότι η υψηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, καρκίνου του εντέρου και πιθανόν άλλων καρκίνων. Ο σίδηρος που υπάρχει σε μεγάλες ποσότητες στο κρέας ή οι καρκινογόνες ουσίες που σχηματίζονται κατά το μαγείρεμα του κρέατος μπορεί να συνεισφέρουν στον κίνδυνο καρκινογένεσης. Καθώς τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στο κόκκινο κρέας, παρέχονται και από άλλα τρόφιμα, το κρέας δεν είναι απαραίτητη τροφή. Το χαμηλότερο επίπεδο κατανάλωσης κόκκινου κρέατος στις παραδοσιακές μεσογειακές δίαιτες είναι υγιεινότερο για τους ενήλικες. Το αν εξίσου χαμηλή πρόσληψη κόκκινου κρέατος ενδείκνυται για παιδιά, θα πρέπει να μελετηθεί περισσότερο.

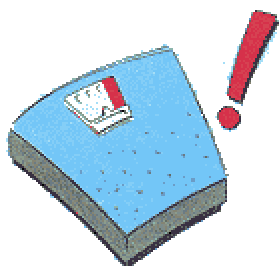
Θα μπορούσαμε να πούμε περιγράφοντας την ιδανική μεσογειακή διατροφή ότι τρόφιμα φυτικής προέλευσης θα πρέπει να αποτελούν τον κορμό της διατροφής, ενώ τρόφιμα ζωικής προέλευσης θα πρέπει να αποτελούν την «περιφέρεια». Δεν υπάρχει λόγος ν' ανησυχούμε ότι μια τέτοια διατροφή μπορεί να συνεπάγεται ελλιπή πρόσληψη πρωτεϊνών ή άλλων απαραίτητων θρεπτικών συστατικών.

Κρασί

Ακολουθώντας τη μεσογειακή διατροφή το κρασί μπορεί να το απολαμβάνει κανείς με μέτρο (1-2 ποτήρια την ημέρα για γυναίκες και άνδρες), κυρίως κατά τα γεύματα. Θα πρέπει να αποφεύγεται όταν η κατανάλωσή του θα μπορούσε να θέσει σε κίνδυνο την υγεία του ατόμου. Η λογική κατανάλωση κρασιού φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων και να ελαττώνει τη γενική θνησιμότητα.

Ο μέσος όρος ζωής θα αυξανόταν αλματωδώς αν τα πράσινα λαχανικά μύριζαν εξίσου ωραία με το μπέικον.
Doug Larson, Αμερικανός αρθρογράφος

Η παχυσαρκία



Παχυσαρκία είναι η υπερβολική συσσώρευση λίπους, κυρίως κάτω από το δέρμα, το υποδόριο λίπος όπως λέγεται, αλλά και σε διάφορα άλλα όργανα του σώματος. Σε φυσιολογικούς ενήλικες το λίπος του σώματος κυμαίνεται από 12% έως 20% του συνολικού βάρους.

Όσον αφορά τα αίτια της παχυσαρκίας, το πιο συνηθισμένο είναι η πρόσληψη με το φαγητό μεγαλύτερου αριθμού θερμίδων, απ' αυτές που χρειάζεται το άτομο για τις ημερήσιες ανάγκες του. Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις η παχυσαρκία μπορεί να οφείλεται σε δυσλειτουργία ορισμένων ενδοκρινών αδένων.

Η παχυσαρκία αυξάνει κυρίως τον κίνδυνο για υπέρταση και σακχαρώδη διαβήτη, και μέσω αυτών τον κίνδυνο για καρδιοπάθειες και εγκεφαλικά επεισόδια. Έτσι ένα άτομο με βάρος 45% πάνω από το φυσιολογικό έχει 30 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να πάθει σακχαρώδη διαβήτη, απ' ότι ένα άτομο με φυσιολογικό βάρος.

Οι παχύσαρκες γυναίκες έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης **καρκίνου του μαστού** και **καρκίνου του ενδομητρίου**. Οι **οστεοαρθρίτιδες**, οι **θρομβοφλεβίτιδες**, και οι **παθήσεις της χοληδόχου κύστης** είναι πιο συχνές στα παχύσαρκα άτομα. Επίσης, η παχυσαρκία μπορεί να δημιουργήσει **ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα**.

Η πρόληψη της παχυσαρκίας γίνεται με την εφαρμογή ορισμένων πολύ απλών κανόνων υγιεινής διατροφής και τη συχνή σωματική άσκηση. Στην πραγματικότητα οι κανόνες αυτοί βοηθούν αποφασιστικά και στην πρόληψη ενός μεγάλου φάσματος χρόνιων παθήσεων.

Οι κανόνες υγιεινής διατροφής συνοψίζονται στα εξής:

- **Τρώτε τρία κανονικά γεύματα κάθε μέρα**
- **Τρώτε πολλά φρούτα, λαχανικά και όσπρια**
- **Τρώτε συχνά ψάρι και κοτόπουλο και σπανιότερα άλλα κρέατα**
- **Αποφεύγετε τα ζωικά λίπη, βούτυρα, κρέμες και τις μαργαρίνες**
- **Προτιμάτε το ελαιόλαδο, αλλά με μέτρο**
- **Περιορίστε τα αναψυκτικά με ζάχαρη**
- **Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά**
- **Αποφεύγετε την πολλή ζάχαρη, τα πολλά γλυκά και τα παγωτά**
- **Αποφεύγετε τα αλλαντικά**

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας βασίζεται και αυτή στον συνδυασμό της κατάλληλης δίαιτας και της σωματικής άσκησης. Η απώλεια του σωματικού βάρους πρέπει να γίνεται σταδιακά και να αποφεύγονται οι μεγάλες αυξομειώσεις βάρους, που ίσως είναι πιο επικίνδυνες για την υγεία, από την ίδια την παχυσαρκία. Ο **ιδανικός ρυθμός απώλειας βάρους** σε μια δίαιτα είναι **μισό με ένα κιλό την εβδομάδα**. Πρέπει να είμαστε πολύ επιφυλακτικοί με δίαιτες που υπόσχονται απότομη μείωση του βάρους. Επίσης πρέπει να έχουμε υπ' όψιν μας ότι οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να αντέξουν δίαιτες με χαμηλή ποιότητα θρεπτικών συστατικών για 2-3 εβδομάδες, χωρίς να υποστούν σοβαρές βλάβες στην υγείας τους. Οι παρατεταμένες δίαιτες που παρέχουν λιγότερες από 1000 θερμίδες την ημέρα, πρέπει να εφαρμόζονται μόνο κάτω από ιατρική επίβλεψη. Ο γιατρός ή ο διαιτολόγος μπορούν να εκτιμήσουν όλες τις παραμέτρους που πιθανόν να σχετίζονται με την παχυσαρκία, όπως αυξημένη χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, υπέρταση, ενδοκρινολογικά προβλήματα, και να καθορίσουν τη θεραπεία εκλογής.

Εκείνο βέβαια που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι να διατηρήσουμε το σωστό βάρος μετά το τέλος της δίαιτας, υιοθετώντας τις κατάλληλες διατροφικές συνήθειες. Αυτό άλλωστε είναι και το δυσκολότερο, γιατί τα κιλά εύκολα χάνονται και εύκολα ξανακερδίζονται.

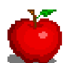
Οι φαρμακευτικές και χειρουργικές μέθοδοι που έχουν εφαρμοστεί για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας πρέπει να αντιμετωπίζονται με μεγάλη επιφύλαξη, αφορούν άτομα με σοβαρότατη παχυσαρκία, π.χ. πάνω από 150 κιλά, και πρέπει να γίνονται κάτω από συστηματική ιατρική παρακολούθηση.

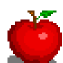
Εάν θέλεις να δεις πως ήταν η τροφή σου χθες, κοίτα το σώμα σου σήμερα. Εάν θέλεις να δεις πως θα είναι το σώμα σου αύριο, κοίτα την τροφή σου σήμερα.
Βέδες – Ινδικό αρχαίο σύγγραμμα

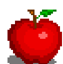
ΜΕΡΟΣ Β’

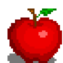
Τα θρεπτικά συστατικά

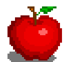
Οι τροφές μας αποτελούνται από ουσίες απαραίτητες για τον ανθρώπινο οργανισμό που ονομάζονται θρεπτικά συστατικά. Υπάρχουν περισσότερα από 50 θρεπτικά συστατικά στη φύση που όμως για μεγαλύτερη ευκολία τα έχουμε κατατάξει σε 5 βασικές κατηγορίες:

 **Πρωτεΐνες** (20% των καθημερινών αναγκών)

 **Υδατάνθρακες** (50% των καθημερινών αναγκών)

 **Λίπη** (30% των καθημερινών αναγκών)

 **Ανόργανα συστατικά** (ανόργανα άλατα, ιχνοστοιχεία)

 **Βιταμίνες**

Άλλα θρεπτικά συστατικά των τροφών που επίσης θεωρούνται απαραίτητα για τον άνθρωπο, είναι: οι **άπεπτες φυτικές ίνες** και **το νερό**.



Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες αποτελούν το βασικό δομικό συστατικό όλων των κυττάρων του σώματός μας. Είναι συστατικό των οστών, των μυών, των οργάνων του σώματος, του δέρματος, των ματιών και των νυχιών μας. Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για την ανάπλαση των κατεστραμμένων κυττάρων και για τον σχηματισμό νέων, κυρίως κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης. Το τρία με πέντε τοις εκατό της συνολικής πρωτεΐνης του σώματός μας αναπλάθεται κάθε μέρα.

Οι πρωτεΐνες χωρίζονται σε ζωικές και φυτικές.
Ζωικές πρωτεΐνες είναι αυτές που παίρνουμε από τροφές όπως **το κρέας, το κοτόπουλο, τα ψάρια, τα αυγά, το τυρί** και **το γάλα** (οι πρωτεΐνες αυτές είναι καλής ποιότητας γιατί προσφέρουν στον οργανισμό τα απαραίτητα αμινοξέα στις σωστές ποσότητες και αναλογίες).
Φυτικές πρωτεΐνες είναι αυτές που παίρνουμε από τροφές όπως **τα φασόλια, οι φακές, ο αρακάς** και **οι ξηροί καρποί**. Είναι σωστό να υπάρχουν στο διαιτολόγιό μας τόσο ζωικές όσο και φυτικές πρωτεΐνες.

Ο κάθε άνθρωπος χρειάζεται μια καθορισμένη ποσότητα πρωτεϊνών την ημέρα. Οι ημερήσιες αυτές ανάγκες του ανθρώπου σε πρωτεΐνες ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία του. Είναι αυξημένες στα βρέφη, στα παιδιά και στους εφήβους, δηλαδή σε όλη τη διάρκεια της ανάπτυξης, γιατί στο διάστημα αυτό σχηματίζονται νέα κύτταρα. Ελαττώνονται όμως, όταν τελειώσει η εφηβεία, μένουν σταθερές στους ενήλικες, για να μειωθούν και πάλι σχετικά στους υπερήλικες.



Υδατάνθρακες (σάκχαρα)

Οι υδατάνθρακες είναι βασική πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο και δίνουν 4 θερμίδες για κάθε γραμμάριο. Είναι επίσης απαραίτητοι για την **καλή λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος**.

Τα πιο γνωστά σάκχαρα είναι η **γλυκόζη** και η **φρουκτόζη** που βρίσκονται στα φρούτα, στο μέλι και η **λακτόζη**, δηλαδή το σάκχαρο που βρίσκεται στο γάλα. Όλα τα παραπάνω ανήκουν στους γλυκείς υδατάνθρακες.

Από τους πολυσακχαρίτες μας ενδιαφέρει κυρίως το **άμυλο**. Το άμυλο βρίσκεται στους **δημητριακούς καρπούς**, **στις ρίζες των φυτών** και στα **όσπρια**. **Τροφές πλούσιες σε άμυλο**: **πατάτες, καρότα, φασόλια, μακαρόνια και ψωμί**.

Παρόλο που η ζάχαρη και το άμυλο, όταν απορροφώνται, προσφέρουν στον οργανισμό ίση ενέργεια, η πρόσληψη αμύλου είναι προτιμότερη από την πρόσληψη ζάχαρης.



Η αυξημένη πρόσληψη ζάχαρης έχει συνδεθεί με:

- Καρδιοπάθειες
- Παχυσαρκία
- Διαβήτη
- Τερηδόνα των δοντιών

Γι’ αυτό πρέπει να μειώνουμε την πρόσληψη της ζάχαρης, ώστε τελικά να μην καλύπτει περισσότερο από το 10% των θερμίδων που παίρνουμε την ημέρα, ενώ το άμυλο πρέπει να καλύπτει το 40% όλων των θερμίδων της ημερήσιας δίαιτάς μας. Όλα αυτά βέβαια, ισχύουν για υγιή άτομα, χωρίς ιδιαίτερα διαβητικά προβλήματα.

Λίπη

Τα λίπη προσφέρουν στον οργανισμό μας υπερδιπλάσιες θερμίδες από ότι οι υδατάνθρακες. Προσφέρουν δηλαδή 9 θερμίδες περίπου σε κάθε γραμμάριο. Αποθηκεύονται στους διάφορους ιστούς και **αποτελούν πηγή ενέργειας** που χρησιμοποιείται και σε φυσιολογικές καταστάσεις, αλλά περισσότερο σε περιπτώσεις ανάγκης. Ο λιπώδης ιστός, όπου αποθηκεύονται τα λίπη, βοηθά στη στήριξη και **την προφύλαξη των διαφόρων οργάνων του σώματός μας**. Εξάλλου, το λίπος του σώματος βοηθά στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος.

Τα λίπη μπορούμε να τα χωρίσουμε σε **ζωικής** και **φυτικής** προέλευσης. Τα ζωικής προέλευσης τα παίρνουμε από τροφές, όπως το **κρέας**, τα **ψάρια**, το **τυρί**, το **γάλα** και το **βούτυρο**. Τα φυτικής προέλευσης λίπη τα παίρνουμε κυρίως από τροφές σε υγρή μορφή (λάδια), όπως το **ελαιόλαδο**, το **φιστικέλαιο**, το **σισαμέλαιο** κ.α. και πιο σπάνια από τροφές σε στερεά τροφή, όπως η **μαργαρίνη**, η **φυτίνη** κ.ά.

Τα λίπη που καταναλώνουμε στην καθημερινή μας διατροφή πρέπει να είναι γενικά περιορισμένα. Η μεγάλη πρόσληψη λιπών, και ειδικά η πρόσληψη λιπών ζωικής προέλευσης, έχει συνδεθεί, μετά από σχετικές έρευνες, με παθήσεις, όπως **οι καρδιοπάθειες** και **η παχυσαρκία**. Γι’ αυτό πρέπει η πρόσληψη των λιπών, στην ημερήσια διατροφή ενός υγιούς ατόμου, να μην υπερβαίνει το 30-35% των ολικών ημερησίων θερμίδων του. Πρέπει ακόμα να περιορίσουμε το ποσοστό της πρόσληψης των ζωικών λιπών σε μόνο ή λιγότερο από το 10% των ολικών λιπών της δίαιτας.

Ανόργανα συστατικά (ανόργανα άλατα, ιχνοστοιχεία)

Τα ανόργανα συστατικά των τροφίμων δεν προσφέρουν στον οργανισμό ενέργεια, αλλά είναι απαραίτητα σε πολύ μικρές ποσότητες, για τη σωστή λειτουργία του.
Παρακάτω θα εξετάσουμε μερικά από τα βασικότερα ανόργανα συστατικά των τροφίμων.

Σίδηρος (Fe)

Βρίσκεται στον ανθρώπινο οργανισμό σε συνολική ποσότητα 4-5 γρ. Το κυριότερο συστατικό των ερυθρών αιμοσφαιρίων του αίματός μας είναι η αιμοσφαιρίνη, που είναι απαραίτητη για τη μεταφορά του οξυγόνου σε όλα τα κύτταρα. Ο σίδηρος είναι το κυριότερο συστατικό της αιμοσφαιρίνης. Χωρίς το σίδηρο δεν είναι δυνατό να γίνει φυσιολογικά η μεταφορά του οξυγόνου στα κύτταρα. Σε κατάσταση καλής υγείας έχουμε αποθέματα σιδήρου στον οργανισμό μας σε όργανα όπως το συκώτι, ο σπλήνας κ.τ.λ. Όταν τα αποθέματα αυτά εξαντλούνται, τότε εμφανίζονται διαταραχές. Η πιο σημαντική διαταραχή είναι η σιδηροπενική

αναιμία. Όταν κανείς υποφέρει από αναιμία νιώθει να κουράζεται εύκολα, γρήγορα και πολύ. Έχει ζαλάδες και μειωμένη αντοχή στις ασθένειες. Γι' αυτό, είναι πολύ σημαντικό να παίρνουμε τόση ποσότητα σιδήρου την ημέρα, από τις τροφές, όση χρειάζεται ο οργανισμός μας, ώστε να μην εμφανιστούν συμπτώματα αναιμίας.

Οι ημερήσιες ανάγκες του ανθρώπου σε σίδηρο είναι αυξημένες στα παιδιά, επειδή αυτά αναπτύσσονται, σ' όλη τη γόνιμη ηλικία των γυναικών, στην εγκυμοσύνη και στο θηλασμό.
Τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο είναι το κρέας, το συκώτι, οι φακές, τα φασόλια, τα πράσινα λαχανικά, το μαύρο ψωμί κ.ά.

Περιεκτικότητα σε σίδηρο στα 100γρ. καταναλώσιμης τροφής.

Είδος τροφής (100γρ.)	Σίδηρος (mg)
Γάλα	0,1
Αυγά	2,0
Κρέας (βοδινό)	1,8
Κοτόπουλο	0,7
Συκώτι	11,4
Ψάρι	0,3
Πατάτες	0,5
Λάχανο	0,6
Βερίκοκα	4,1
Ψωμί (άσπρο) (πιτυρούχο)	1,7 2,5
Αλεύρι	2,4
Σοκολάτα	2,4

Ασβέστιο (Ca)

Το ασβέστιο είναι το πιο άφθονο ανόργανο συστατικό στον οργανισμό μας. Βρίσκεται σε μικρές ποσότητες στα περισσότερα κύτταρα, αλλά το 90% του ασβεστίου του οργανισμού μας βρίσκεται στα οστά και στα δόντια.

Περιεκτικότητα σε ασβέστιο στα 100 γραμμάρια καταναλώσιμης τροφής.

Είδος τροφής (100γρ.)	Ασβέστιο (mg)
Γάλα (αγελάδας) (εβαπορέ) (σκόνη αποβουτ.)	118 252 1308
Γιαούρτι	180
Τυρί (φέτα) (κασέρι)	105 750
Αυγά	54
Κρέας (βοδινό, μπριζόλες ψητές)	14
Ψάρι	16
Πατάτες	8
Λάχανο	49
Μήλα	4
Ψωμί (άσπρο) (πιτυρούχο)	70 99
Αλεύρι	41
Ρύζι	4

Το ασβέστιο είναι ακόμη απαραίτητο:

- Για την καλή λειτουργία του νευρικού και του μυϊκού μας συστήματος
- Τη φυσιολογική πήξη του αίματος
- Την καλή ορμονική λειτουργία του οργανισμού μας
- Την καλή λειτουργία της πέψης

Για να αφομοιωθεί το ασβέστιο στον οργανισμό μας, είναι απαραίτητη στη δίαιτά μας η παρουσία της βιταμίνης D, καθώς επίσης και των πρωτεϊνών που βοηθούν το ασβέστιο να απορροφηθεί. Χωρίς αυτά τα θρεπτικά συστατικά δεν είναι δυνατόν να χρησιμοποιήσουμε σωστά το ασβέστιο που παίρνουμε από τις τροφές.

Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για όλες τις ηλικίες. Είναι όμως αυξημένες οι ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο στα παιδιά και στις γυναίκες στην περίοδο της εγκυμοσύνης και του θηλασμού.

Η έλλειψη ασβεστίου μπορεί να προκαλέσει ραχίτιδα στα παιδιά και οστεοπόρωση στους ηλικιωμένους. Σε περιπτώσεις που δεν παίρνουμε αρκετό ασβέστιο από τις τροφές, ο οργανισμός μας «δανείζεται» το ασβέστιο που χρειάζεται από τα οστά και έτσι καταλήγουμε στις παραπάνω ασθένειες. Ταυτόχρονα μια δίαιτα φτωχή σε ασβέστιο έχει επίδραση επίσης, στη λειτουργία του νευρικού και του μυϊκού μας συστήματος και στην πήξη του αίματος.

Τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο είναι: Το γάλα, το τυρί, το γιαούρτι, τα ψάρια, το μουρουνέλαιο, τα πράσινα λαχανικά, τα αυγά κ.ά.

Φώσφορος (P)

Ο φώσφορος είναι το δεύτερο, μετά το ασβέστιο, πιο άφθονο ανόργανο συστατικό στον οργανισμό μας. Όπως και το ασβέστιο, είναι βασικό δομικό στοιχείο των οστών, αλλά βρίσκεται επίσης σε μικρές ποσότητες και στα περισσότερα κύτταρα. Το 80% του φωσφόρου στον οργανισμό μας βρίσκεται ενωμένο με το ασβέστιο στα οστά.
Ο φώσφορος παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στο μεταβολισμό των υδατανθράκων, των λυπών και των πρωτεϊνών στον οργανισμό μας.

Περιεκτικότητα σε φώσφορο στα 100γρ. καταναλώσιμης τροφής.

Είδος τροφής (100γρ.)	Φώσφορος (mg)
Γάλα (αγελάδας)	93
Τυρί (φέτα) (κασέρι)	184 478
Αυγά	205
Κρέας (βοδινό, Μπριζόλες ψητές)	151
Κοτόπουλο	160
Πατάτες	40
Λάχανο	29
Πορτοκάλια	20
Φιστίκια (αράπικα)	500
Ψωμί (άσπρο) (πιτυρούχο)	87 228

Μαγνήσιο (Mg)

Η μεγαλύτερη ποσότητα του μαγνησίου στον οργανισμό μας βρίσκεται στα οστά μαζί με το ασβέστιο και τον φώσφορο.
Το μαγνήσιο από την άλλη πλευρά, ενεργοποιεί επίσης διάφορα ένζυμα στον οργανισμό μας που είναι απαραίτητα για την παραγωγή ενέργειας.

Περιεκτικότητα σε μαγνήσιο στα 100γρ. καταναλώσιμης τροφής.

Είδος τροφής (100γρ.)	Μαγνήσιο (mg)
Γάλα (αγελάδας)	12
Τυρί (κασέρι)	25
Αυγά	12
Κρέας (βοδινό)	151
Κοτόπουλο	20
Πατάτες	24
Λάχανο	17
Πορτοκάλια	13
Φιστίκια (αράπικα)	26
Ψωμί (άσπρο) (πιτυρούχο)	97 230

Νάτριο-Χλώριο (Na-Cl)

Το νάτριο είναι απαραίτητο στον άνθρωπο για την καλή λειτουργία του νευρικού και του μυϊκού συστήματος.

Οι ανάγκες του οργανισμού σε χλωριούχο νάτριο (αλάτι) για έναν ενήλικο είναι 4 γραμμάρια περίπου την ημέρα. Την ποσότητα αυτή μπορούμε να την πάρουμε από τα τρόφιμα, χωρίς να χρειάζεται να προσθέσουμε επιπλέον αλάτι στα φαγητά μας όπως συνηθίζουμε να κάνουμε. Η αυξημένη πρόσληψη χλωριούχου νατρίου (αλατιού) έχει συνδεθεί με ορισμένες παθήσεις, όπως είναι η υπέρταση, οι παθήσεις των νεφρών κ.ά. Γι' αυτό θα πρέπει να περιορίσουμε την πρόσληψη χλωριούχου νατρίου στη διατροφή μας.

Κάλιο (K)

Το κάλιο είναι επίσης απαραίτητο στον άνθρωπο. Το κάλιο βρίσκεται στα ενδοκυτταρικά υγρά (δηλαδή στον χώρο που βρίσκεται μέσα στα κύτταρα).

Όπως και για το νάτριο, έλλειψη καλίου μπορεί να εμφανιστεί στον άνθρωπο μόνο όταν έχουμε απώλεια υγρών. Αυτό συμβαίνει σε περιπτώσεις που έχουμε εμετούς και διάρροιες ή μετά από λήψη διουρητικών φαρμάκων.

Τροφές πλούσιες σε κάλιο είναι ο καφές, τα όσπρια, τα φρούτα, οι πατάτες, το γάλα κ.ά.

Ιχνοστοιχεία

Εκτός από τα ανόργανα συστατικά που ήδη αναφέραμε, υπάρχει και μία ακόμη ομάδα θρεπτικών συστατικών που ονομάζονται ιχνοστοιχεία και που χρειάζονται στον οργανισμό σε πολύ μικρές ποσότητες (ίχνη).
Τα κυριότερα ιχνοστοιχεία είναι το φθόριο και το ιώδιο.

Φθόριο

Το φθόριο είναι απαραίτητο στον άνθρωπο για την καλή υγεία των οστών και των δοντιών. Έχει διαπιστωθεί ότι προλαβαίνει τη φθορά των δοντιών.
Η καλύτερη πηγή φθορίου είναι το πόσιμο νερό, που όμως η περιεκτικότητα του σε φθόριο ποικίλλει από περιοχή σε περιοχή. Άλλες καλές πηγές φθορίου στη δίαιτά μας είναι το τσάι και τα θαλασσινά.

Ιώδιο

Το ιώδιο είναι συστατικό της θυροξίνης, της ορμόνης που παράγεται στον θυρεοειδή αδένα. Η θυροξίνη είναι απαραίτητη ορμόνη και συντελεί στη σωματική και πνευματική ανάπτυξη του ανθρώπου.
Όταν υπάρχει έλλειψη ιωδίου, παρουσιάζονται παθολογικές καταστάσεις, όπως η βρογχοκήλη.
Τροφές πλούσιες σε ιώδιο είναι όλες οι θαλασσινές τροφές, όπως ψάρια, μύδια, καβούρια, πεταλίδες, αχινοί κ.ά. Για τον λόγο αυτό η βρογχοκήλη είναι πιο συχνή σε ορεινές περιοχές παρά σε παραθαλάσσιες.

Άλλα ιχνοστοιχεία απαραίτητα για τον άνθρωπο είναι το **κοβάλτιο**, το **μολυβένιο**, το *αργίλιο*, ο **ψευδάργυρος**, το **μαγνήσιο**, ο **χαλκός** και το **θείο**. Οι ανάγκες μας σ' αυτά τα ιχνοστοιχεία είναι μικρές και έτσι είναι πολύ δύσκολο να λείψουν από τη διατροφή μας.





Βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι ρυθμιστές της καλής λειτουργίας του οργανισμού μας. Είναι και αυτές απαραίτητες όπως και τα ανόργανα άλατα σε πολύ μικρές ποσότητες. **Χωρίς αυτές ο οργανισμός μας δε θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει κανένα από τα άλλα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων.**



Βιταμίνη Α (ρετινόλη)



Η βιταμίνη Α είναι απαραίτητη στον άνθρωπο για την καλή λειτουργία της αίσθησης της όρασης. Η έλλειψή της μπορεί να οδηγήσει σε **ξηροφθαλμία**, **νυκταλωπία** (δυσκολία να δει κανείς τη νύχτα) και τελικά σε **τύφλωση**. Η βιταμίνη Α είναι επίσης απαραίτητη για τη διατήρηση της υγείας του δέρματος μας.

Περιεκτικότητα σε Βιταμίνη Α στα 100γρ. αναλώσιμης τροφής:

Ζωικές τροφές (100γρ.)	Βιταμίνη Α (mg.)
Γάλα	40
Τυρί (φέτα)	880
Αυγά	140
Κρέας (βοδινό)	0
Συκώτι	16,76
Βούτυρο	985
Μουρουνέλαιο	18

Φυτικές τροφές (100γρ.)	β-καροτίνη (mg.)
(Μετατρέπεται στον οργανισμό σε βιταμίνη Α)	
Πατάτες	0
Λάχανο	300
Σπανάκι	6.000
Αρακάς	300
Καρότα	12.000
Ντομάτες	600



Βιταμίνη D (χολεκαλσιφερόλη)



Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη στον οργανισμό μας για την **απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου**. Εξάλλου χωρίς την παρουσία της

βιταμίνης D η χρησιμοποίηση του ασβεστίου στα οστά δεν είναι δυνατή. Έλλειψη της βιταμίνης D προκαλεί **ραχιτισμό** στα παιδιά και **οστεοπόρωση** στους μεγάλους, **παθήσεις των οστών** που εμφανίζονται κυρίως σε περιοχές όπου δεν υπάρχει μεγάλη ηλιοφάνεια. Τη βιταμίνη D μπορούμε να την πάρουμε από ορισμένες ζωικές τροφές, όπως π.χ. είναι: **τα αυγά, το βούτυρο, τα παχιά ψάρια** και **το συκώτι**.



Βιταμίνη Ε (τοκοφερόλη)



Η βιταμίνη Ε βρίσκεται σε όλες τις κυτταρικές μεμβράνες του σώματός μας. Είναι και αυτή απαραίτητη, γιατί βοηθά να διατηρηθεί σταθερή η σύσταση των μεμβρανών αυτών. Η έλλειψη της βιταμίνης Ε προκαλεί **αναιμία**. Βρίσκεται σε μια ποικιλία τροφίμων. Οι πλουσιότερες πηγές της όμως είναι **τα φυτικά έλαια, η μαργαρίνη, τα αυγά** και **τα δημητριακά**.



Υδατοδιαλυτές βιταμίνες

Οι βιταμίνες της ομάδας Β (Β1, Β2, Β6, Β12, νιασίνη, φυλλικό οξύ, παντοθενικό οξύ και βιοτίνη) **και η βιταμίνη C** είναι υδατοδιαλυτές. Αυτό σημαίνει ότι διαλύονται στο νερό και στα υγρά του σώματος. Όσες από τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες δε χρησιμοποιούνται, αποβάλλονται από τον οργανισμό μας. Είναι, λοιπόν, απαραίτητο να παίρνουμε τόση ποσότητα υδατοδιαλυτών βιταμινών την ημέρα όση τουλάχιστον χρειαζόμαστε, γιατί οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες, σε αντίθεση με τις λιποδιαλυτές, δεν αποθηκεύονται στον οργανισμό.



Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ)

Ο άνθρωπος, σε αντίθεση με πολλά ζώα, δεν μπορεί να συνθέσει την βιταμίνη C και έτσι πρέπει να την παίρνει αυτούσια από την τροφή του.

Η βιταμίνη C είναι απαραίτητη στον άνθρωπο γιατί:



- Συμβάλλει στην καλή κατάσταση των αιμοφόρων αγγείων
- Προστατεύει τον οργανισμό από τις λοιμώξεις
- Είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του σιδήρου, του ασβεστίου και του φωσφόρου

Έλλειψη της βιταμίνης C οδηγεί σε **αιμορραγίες**, γιατί προκαλείται βλάβη στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων. Η έλλειψη της βιταμίνης οδηγεί επίσης σε **αναιμία**, **παραμόρφωση των οστών** και τέλος στην ασθένεια **σκορβούτο**, η οποία χαρακτηρίζεται από συχνές **αιμορραγίες** σε διάφορα σημεία του σώματος. Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C είναι τα **φρούτα** και τα **λαχανικά**. Τα ζωικά τρόφιμα περιέχουν πολύ μικρές ποσότητες βιταμίνης ή και καθόλου.

Περιεκτικότητα σε Βιταμίνη C στα 100 γρ. αναλώσιμης τροφής:

Είδος τροφής (100γρ.)	Βιταμίνη C (mg.)
Αγγούρι	11
Αρακάς (μαγειρ.)	20
Αχλάδια	4
Βατόμουρα	21
Βερίκοκα	10
Δαμάσκηνα	4
Καρότα	8
Καρπούζι	7
Κολοκυθάκια (μαγειρ.)	5
Κρεμμύδια	35
Λάχανο	47
Λεμόνι	53
Μαϊντανός	172
Μανταρίνι	46
Μαρούλι	8
Ντομάτα	20
Πατάτα ψητή	20
Πορτοκάλι	50
Σπανάκι (μαγειρ.)	28
Φράουλες	59
Γάλα	1

Βιταμίνες της ομάδας Β



Οι βιταμίνες της ομάδας Β κάνουν καλό στο μυαλό, τα νεύρα, το δέρμα, την πέψη, την καρδιά και τους μυς. Το αλκοόλ και τα διάφορα φάρμακα (ναρκωτικά, ηρεμιστικά κ.τ.λ.) καταστρέφουν τις βιταμίνες Β γιατί τις εμποδίζουν να απορροφηθούν από τον οργανισμό.

Βιταμίνη Β1 (θειαμίνη)

Η θειαμίνη είναι διαδεδομένη τόσο στις φυτικές όσο και στις ζωικές τροφές. Προσοχή χρειάζεται στο μαγείρεμα των τροφίμων, γιατί μπορεί να έχουμε σοβαρές απώλειες της βιταμίνης στο νερό. Τροφές πλούσιες σε θειαμίνη είναι το **μαύρο ψωμί**, το **μη αποφλοιωμένο ρύζι**, το **κρέας**, **ορισμένα λαχανικά**, τα **αυγά**, οι **ξηροί καρποί** κ.α.

Βιταμίνη Β2 (ριβοφλαβίνη)

Η βιταμίνη Β2 είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του μυϊκού και του νευρικού μας συστήματος. Η βιταμίνη αυτή είναι πολύ διαδεδομένη, τόσο στις ζωικές, όσο και στις φυτικές

τροφές. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Β2 είναι το **γάλα**, τα **γαλακτοκομικά προϊόντα**, το **κρέας**, τα **αυγά**, κ.α. Είναι βιταμίνη ευαίσθητη στο φως και στον ήλιο και καταστρέφεται εύκολα. Γι' αυτό τροφές ευαίσθητες, όπως το γάλα, δεν πρέπει να διατηρούνται εκτεθειμένες στον ήλιο. Η έλλειψή της προκαλεί στον άνθρωπο **διάφορες μορφές δερματίτιδας**.

 **Νιασίνη (νικοτινικό οξύ)**

Η νιασίνη ή νικοτινικό οξύ ή νικοτιναμίδη είναι γνωστή σαν η βιταμίνη που προλαβαίνει και θεραπεύει την πελαργό, αρρώστια που χαρακτηρίζεται από **δερματικές**, **νευρικές** και **ψυχικές διαταραχές**. Η νιασίνη είναι μία αρκετά σταθερή βιταμίνη και δεν καταστρέφεται όταν μαγειρεύουμε τα τρόφιμα.

 **Βιταμίνη Β6** (πυριδοξίνη)

Η βιταμίνη Β6 βρίσκεται σε μεγάλη ποικιλία τροφίμων και ειδικότερα στο **κρέας**, στα **ψάρια**, στα **δημητριακά** και σε **μερικά λαχανικά**. Η έλλειψή της μπορεί να οδηγήσει σε **αναιμία**, **νευροπάθεια** και **κατάθλιψη**.

 **Βιταμίνη Β12** (κυανοκοβαλαμίνη)

Η βιταμίνη Β12 μας είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία των κυττάρων. Είναι συστατικό πολλών ενζύμων και είναι απαραίτητη για **τον σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων**. Είναι επίσης απαραίτητη για την **ανάπτυξη του σώματός μας**. Βρίσκεται **μόνο σε ζωικές τροφές**. Γι' αυτό και τα άτομα που είναι φυτοφάγα κινδυνεύουν να εμφανίσουν συμπτώματα από έλλειψη της βιταμίνης αυτής.

 **Φυλλικό οξύ**

Είναι απαραίτητο για το μεταβολισμό άλλων θρεπτικών συστατικών. Χρησιμεύει στο σχηματισμό των ερυθροκυττάρων. Η έλλειψή του προκαλεί τη **μακροκυτταρική αναιμία**. Το φυλλικό οξύ είναι πολύ διαδεδομένο κυρίως στις φυτικές, αλλά και στις ζωικές τροφές. Τρόφιμα πλούσια σε φυλλικό οξύ είναι τα **λαχανικά** (κυρίως τα πράσινα λαχανικά), τα **εντόσθια** (κυρίως το συκώτι), τα **όσπρια** κ.α.

Το φυλλικό οξύ είναι πολύ ευαίσθητη βιταμίνη και καταστρέφεται εύκολα στο μαγείρεμα, γιατί είναι ευδιάλυτη στο νερό. Γι' αυτό πρέπει να προσέχουμε και να μαγειρεύουμε τα τρόφιμα με όσον το δυνατότερο λιγότερο νερό. Αυξημένες ανάγκες σε φυλλικό οξύ έχουν τα πρόωρα βρέφη και οι γυναίκες στην περίοδο της εγκυμοσύνης και του θηλασμού.

 **Βιοτίνη**

Είναι απαραίτητη για τον μεταβολισμό των λιπών. Πολύ μικρές ποσότητες χρειάζονται στην καθημερινή μας διατροφή, γιατί η βιοτίνη παράγεται στο έντερο από τα βακτηρίδια που αποτελούν τμήμα της χλωρίδας του εντέρου.

Η έλλειψη της βιοτίνης μπορεί να εμφανιστεί μόνο σε άτομα που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες από ωμά ασπράδια αυγών. Τα συμπτώματα της έλλειψης της βιταμίνης αυτής είναι η ανορεξία, οι εμετοί, οι δερματικές και οι νευρικές διαταραχές.

Η βιοτίνη βρίσκεται στα **αυγά**, στο **συκώτι**, στο **γάλα**, στα **προϊόντα του γάλακτος**, στα **λαχανικά** κ.α.



Για να πετύχουμε τη λιγότερη δυνατή απώλεια σε βιταμίνες όταν μαγειρεύουμε τα λαχανικά πρέπει:

- **Να τα βράζουμε ολόκληρα ή όταν χρειάζεται να τα κόβουμε σε όσο το δυνατό μεγαλύτερα κομμάτια**
- **Να τα βράζουμε σε όσο το δυνατόν λιγότερο νερό και να ρίχνουμε τα λαχανικά εφόσον έχει βράσει το νερό**
- **Τα βράζουμε για όσο το δυνατόν λιγότερο χρόνο (γι' αυτό προτιμότερο είναι να τα βράζουμε σε ταχυβραστήρες)**
- **Να μην τα κρατάμε για ώρες μετά το μαγείρεμα και ώσπου να τα φάμε**

Άπεπτες φυτικές ίνες

Παρά το γεγονός ότι δεν έχουν θρεπτική αξία, παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατροφή μας, γιατί επηρεάζουν τη λειτουργία ολόκληρου του πεπτικού σωλήνα και ιδιαίτερα του παχέος εντέρου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνών που έγιναν σε χώρες, όπου η δίαιτα των κατοίκων τους περιέχει μεγάλες ποσότητες από φυτικές ίνες (π.χ. χώρες της Αφρικής), ασθένειες, όπως ο **καρκίνος του παχέος εντέρου**, η **αρτηριοσκλήρωση**, η **δυσκοιλιότητα**, η **χολολιθίαση**, η **παχυσαρκία** κ.ά. **εμφανίζονται πολύ πιο σπάνια** απ' ότι σε χώρες όπου η δίαιτα είναι φτωχή σε φυτικές ίνες (π.χ. δυτικές χώρες). Τρόφιμα πλούσια σε άπεπτες φυτικές ίνες είναι τα **πράσινα χορταρικά**, τα **δημητριακά**, τα **φρούτα** (κυρίως όταν τα τρώμε με τη φλούδα) και τα **όσπρια**.

Το νερό



Κάθε κύτταρο του οργανισμού μας αποτελείται σε μεγάλο ποσοστό από νερό. Συνολικά τα 2/3 του σώματός μας είναι νερό. Το νερό αποτελεί ακόμα το 90% του αίματός μας. Το νερό στο αίμα **μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά στους ιστούς και απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες**. Συντελεί επίσης στη διατήρηση της φυσιολογικής θερμοκρασίας του σώματος. Το νερό βοηθά ακόμη στην πέψη της τροφής, όπως και στην καλή λειτουργία όλων των οργάνων του σώματος.

Χρήσιμες πληροφορίες και συμβουλές

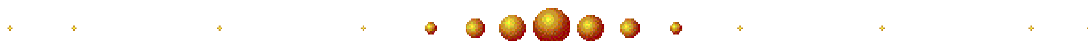


Τι τρώνε τα παιδιά στο σχολείο;

ΕΙΔΟΣ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Γαριδάκια	54%	46%
Πατατάκια	46%	54%
Γκοφρέτες - σοκολάτες	32%	68%
Μπισκότα - κρουασάν	42%	58%
Κουλούρι - ξηροί καρποί	44%	56%
Σάντουιτς - τοστ	56%	44%
Τυρόπιτες - σπανακόπιτες	42%	58%
Καραμέλες, τσίκλες κλπ	27%	73%
Γάλα - γιαούρτι	29%	71%
Παγωτά	63%	37%
Κόκα - κόλα	51%	49%
Φυσικοί χυμοί	49%	51%
Μη φυσικοί χυμοί	52%	48%

(Έρευνα ΙΝΚΑ 1998)

Με μια γρήγορη ματιά στο διαδίκτυο, εύκολα κανείς ανακαλύπτει ότι και σήμερα, πολλά από τα τρόφιμα που διατίθενται στα σχολικά κυλικεία, είναι αμφιβόλου ποιότητας, παρόλο που η σχετική νομοθεσία ορίζει τα επιτρεπόμενα προς πώληση τρόφιμα. Καθημερινά οι μαθητές καταναλώνουν τσιπς, γαριδάκια, πίτσες, αναψυκτικά, ντόνατς, σοκολάτες, κρουασάν, σάντουιτς με μπέικον ή ζαμπόν κ.ά. ενώ γνωρίζουν ότι είναι ανθυγιεινά. Λίγοι είναι οι μαθητές που παίρνουν κολατσιό από το σπίτι και οι περισσότεροι απ’ αυτούς είναι μαθητές του Δημοτικού σχολείου.





Ποια είναι η δημοφιλέστερη τροφή;

Λίγοι Ευρωπαίοι γνώριζαν την ύπαρξή του μέχρι το έτος 1.000 μ.Χ. Τον μεσαίωνα έγινε μια βασική πολυτέλεια. Στο τέλος του 18ου αιώνα μια ανάγκη. 100 χρόνια αργότερα πρόσφερε περίπου το 1/6 των θερμίδων στο μέσο διαιτολόγιο. Η παγκόσμια παραγωγή αυτού του προϊόντος δείχνει την περισσότερο ανοδική καμπύλη παραγωγής οποιασδήποτε κύριας τροφής στην παγκόσμια αγορά επί αρκετούς αιώνες.

Τι είναι;

Η πιο δημοφιλής τροφή είναι η ζάχαρη.

Από το «Γλύκα και Δύναμη: Η θέση της ζάχαρης στη σύγχρονη ιστορία», του Sintney Mintz (Βάικινγκ Πένγκουιν, Ν. Υόρκη, 1985)



Ο μεγαλύτερος εχθρός της υγείας των παιδιών, η ζάχαρη, παραμονεύει.
Η παιδική τερηδόνα θερίζει.



Ενημέρωση τ ώ ρ α !

Ο συνειδητοποιημένος καταναλωτής πρώτα ενημερώνεται και μετά επιλέγει. Πώς όμως ο ενεργός καταναλωτής μπορεί να ενημερωθεί για τα προϊόντα που αγοράζει και να διασφαλισθεί;

Καταρχήν από την ίδια την πηγή των συσκευασμένων τροφίμων, τον παρασκευαστή. Κάθε παρασκευαστής που σέβεται τον εαυτό του, τον καταναλωτή και το επώνυμο προϊόν του, ενημερώνει ο ίδιος το καταναλωτικό κοινό για το τι του προσφέρει. Έτσι ο κάθε ενδιαφερόμενος μπορεί ν’ απευθυνθεί στα αντίστοιχα τηλέφωνα που αναγράφονται πάνω στις συσκευασίες των προϊόντων.

Από τους κρατικούς οργανισμούς. Το κράτος, όπως άλλωστε έχει την υποχρέωση, ελέγχει με την σειρά του την ποιότητα των συσκευασμένων τροφίμων που καταναλώνουμε, σε όλα τα στάδια της παραγωγικής τους διαδικασίας, μέσω των αρμόδιων φορέων του.

Από τους αρμόδιους οργανισμούς της Ευρωπαϊκής Ένωσης, οι οποίοι σε συνεργασία με τους κρατικούς φορείς, ελέγχουν την ποιότητα των συσκευασμένων τροφίμων προστατεύοντας τον Ευρωπαίο καταναλωτή και τις επιλογές του.

Από τα Ινστιτούτα και τις Οργανώσεις Καταναλωτών, που έχουν σαν πρωταρχικό στόχο την ενημέρωση και την προστασία του καταναλωτικού κοινού.

Όλα τα συσκευασμένα τρόφιμα φέρουν ετικέτες όπου αναγράφονται αναλυτικά όλες εκείνες οι πληροφορίες που είναι απαραίτητες για τη σωστή επιλογή και χρήση του προϊόντος.



Ο σωστός καταναλωτής:

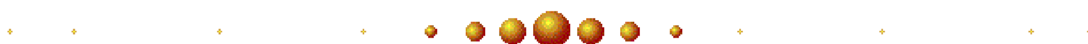
α) πριν επιλέξει το προϊόν και πριν τη χρήση του, θα πρέπει να διαβάζει προσεκτικά τα συστατικά που αναγράφονται αναλυτικά πάνω στη συσκευασία

β) πρέπει να λαμβάνει υπόψη του την ημερομηνία λήξης του κάθε προϊόντος

γ) πρέπει να ακολουθεί πιστά τις οδηγίες μαγειρέματος, ψύξης ή αποθήκευσης του προϊόντος, όπως αυτές αναγράφονται στη συσκευασία

δ) δεν πρέπει να διστάζει να επικοινωνήσει με τον παρασκευαστή του επώνυμου προϊόντος για τυχόν πληροφορίες ή παράπονα

ε) πρέπει να γνωρίζει ότι με το γράμμα Ε και έναν αριθμό χαρακτηρίζονται τα πρόσθετα συστατικά που αναγράφονται στις ετικέτες των συσκευασμένων τροφίμων. Ανάμεσα στην τεράστια ποικιλία των συσκευασμένων τροφίμων που κυκλοφορούν στην αγορά ο καταναλωτής καλείται καθημερινά ***να κάνει τις σωστές επιλογές***.





Ο δεκάλογος της σωστής διατροφής

- Προτιμήστε την παραδοσιακή ελληνική κουζίνα (μειώνοντας όμως την υπερβολική λήψη λαδιού), τα φρούτα, το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί, τους φυσικούς χυμούς, τις σαλάτες, τα χορταρικά και τα δημητριακά.
- Μειώστε το λίπος στη διατροφή σας και ελαττώστε την κατανάλωση βουτύρου, μαγιονέζας και άλλων τέτοιων προϊόντων.
- Τροφές που περιέχουν χοληστερίνη, δηλαδή το κόκκινο κρέας, τα αυγά και το ζωικό λίπος πρέπει να λαμβάνονται σε μικρές ποσότητες, καθώς αποτελούν την κύρια αιτία για τη δημιουργία καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- Πίνετε απαραίτητα 8-10 ποτήρια νερό την ημέρα. Μειώστε, αν όχι εκμηδενίστε, την κατανάλωση του οινοπνεύματος.
- Μην παραλείπετε κανένα γεύμα. Εάν δεν φάτε τίποτα όλη την ημέρα εκθέτετε την υγεία σας σε διάφορους κινδύνους και νιώθετε εξάντληση. Κυρίως, μην παραλείπετε ποτέ το πρωινό σας γεύμα.
- Ποτέ μην τρώτε με λαιμαργία, αλλά μασάτε αργά, με μικρές μπουκιές.
- Καταναλώνετε τροφές από όλες τις ομάδες: γαλακτοκομικά, φρούτα-λαχανικά, ψωμί-δημητριακά, κρέας – ψάρι - όσπρια και λάδι. Μην τρώτε όμως συχνά, τσιγαρισμένα ή τηγανητά φαγητά.
- Τρώτε όσο το δυνατόν πιο πολλές σαλάτες και φρούτα με τη φλούδα τους.
- Μετριάστε τη λήψη ζάχαρης. Περιορίστε τη σοκολάτα. Τα 100 γρ. σοκολάτας γάλακτος, περιέχουν 565 θερμίδες!
- Οι υδατάνθρακες που υπάρχουν σε όλα τα τρόφιμα είναι απαραίτητοι στον ανθρώπινο οργανισμό επειδή δίνουν ενέργεια για να ζήσει, να κινηθεί και να εργαστεί το σώμα. Πατάτες, ζυμαρικά, σιτηρά, όσπρια, σκούρο ρύζι, λαχανικά, φρούτα και όλα τα γαλακτοκομικά είναι τροφές που έχουν σύνθετους υδατάνθρακες οι οποίοι καίγονται αργά μέσα στον ανθρώπινο οργανισμό και δίνουν την απαιτούμενη ζωντάνια και ενέργεια. Αποφύγετε τους απλούς υδατάνθρακες. Βρίσκονται μέσα στα γλυκά, τα αναψυκτικά και τη ζάχαρη.



Τα υπέρ και τα κατά των τροφών εν ολίγοις…



ΛΑΧΑΝΙΚΑ: Δίνουν λίγη ενέργεια, αλλά πολύ νερό και κυτταρίνη που βοηθά το έντερο να αποβάλει με ευκολία τα άχρηστα υλικά της πέψης.

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ: Περιέχουν πρωτεΐνες, λίπη, μεταλλικά άλατα και βιταμίνες, χρήσιμα για να δυναμώνουν τα οστά.

ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ: Είναι πλούσιο σε ίνες, χρήσιμες για το έντερο.

ΡΥΖΙ: Χωνεύεται εύκολα και είναι κατά συνέπεια κατάλληλο για όλους. Περιέχει άμυλο και αρκετές βιταμίνες.

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ: Τα αεριούχα αναψυκτικά έχουν καλή γεύση, αλλά περιέχουν αέρια, χρωστικές ουσίες και γλυκαντικά που είναι βλαβερά για τον οργανισμό.

ΓΛΥΚΑ: Τα σάκχαρα προσφέρουν πολύ γρήγορα ενέργεια. Τα πολλά γλυκά όμως κάνουν κακό.

ΛΑΔΙ: Υπάρχουν πολλά διαφορετικά λάδια όπως το ελαιόλαδο και τα σπορέλαια. Καλύτερα να προτιμάμε το ελαιόλαδο (και σαν 2η λύση το ηλιέλαιο).

ΑΒΓΑ: Το ασπράδι είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, ενώ ο κρόκος περιέχει πρωτεΐνες, λιπαρές ουσίες, βιταμίνες και μεταλλικά άλατα. Δεν πρέπει όμως να τρώμε πολλούς (πάνω από 4) κρόκους την εβδομάδα.

ΚΡΕΑΣ: Περιέχει κυρίως πρωτεΐνες και λίπη. Τα άσπρα κρέατα (κοτόπουλο, κουνέλι) είναι πιο άπαχα από τα κόκκινα (μοσχάρι, χοιρινό).

ΨΑΡΙ: Είναι πιο άπαχο από το κρέας και προπάντων πλούσιο σε φώσφορο, που βοηθάει στη μνήμη.

ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ: Είναι καλύτερα να τρώμε φρέσκες τροφές, επειδή οι κατεψυγμένες χάνουν μέρος των θρεπτικών συστατικών τους.

ΚΟΝΣΕΡΒΕΣ: Οι κονσέρβες **δεν** είναι υγιεινές όπως οι φρέσκες τροφές, επειδή ορισμένες χημικές ουσίες, που χρησιμοποιούνται για τη συντήρησή τους, είναι βλαβερές.



ΦΡΟΥΤΑ: Περιέχουν πάρα πολύ νερό, αλλά και σάκχαρα, βιταμίνες και μεταλλικά άλατα, κυρίως στη φλούδα. Γι’ αυτό, είναι καλύτερα να τα τρώμε με τη φλούδα τους, αφού την πλύνουμε πολύ καλά.

ΝΕΡΟ: Το σώμα μας αποτελείται από νερό για πάνω από το μισό του βάρους μας. Το νερό μεταφέρει τις ουσίες στο εσωτερικό του σώματός μας και ρυθμίζει τη θερμοκρασία. Γι’ αυτό, πρέπει να πίνουμε πολύ νερό την ημέρα.





Τι είναι τα πρόσθετα

Τα πρόσθετα είναι ουσίες που προστίθενται σε ένα τρόφιμο για την παρασκευή, τη συντήρηση, τη βελτίωση της γεύσης και της εμφάνισής του. Χωρίς τα πρόσθετα τα περισσότερα τρόφιμα δεν θα έφταναν καθόλου στο ράφι του σούπερ μάρκετ και αν έφταναν, θα έπρεπε να καταναλωθούν αμέσως. Τα πρόσθετα αναγράφονται στις συσκευασίες με το γράμμα Ε και ένα χαρακτηριστικό τριψήφιο αριθμό (π.χ. Ε123), αλλά μπορεί να τα συναντήσουμε και με τη χημική τους ονομασία. Η χρήση των πρόσθετων καθορίζεται από τον Κώδικα Τροφίμων και Ποτών και τις ισχύουσες διατάξεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Πρόσθετα που χρησιμοποιούνται από τις βιομηχανίες τροφίμων:

ΟΙ ΧΡΩΣΤΙΚΕΣ: Τα τρόφιμα στα οποία έχει προστεθεί χρωστική ουσία πρέπει να αναφέρονται στην επισήμανση ως χρωματισμένα. Για τη χρήση των χρωστικών υπάρχουν συγκεκριμένοι κανονισμοί, με γνώμονα την επιτρεπόμενη ημερήσια δόση για τον άνθρωπο. Παρ' όλα αυτά, οι συνέπειες της χρήσης χημικών πρόσθετων στην υγεία των καταναλωτών δεν έχουν μελετηθεί μακροπρόθεσμα, ενώ υπάρχουν περιπτώσεις ατόμων τα οποία παρουσιάζουν αλλεργικές αντιδράσεις σε κάποια πρόσθετα. Γι' αυτό οι ενώσεις των καταναλωτών παρακολουθούν τις εξελίξεις στα πρόσθετα που χρησιμοποιούν οι βιομηχανίες και πιέζουν για την αντικατάσταση όσων θεωρούνται επικίνδυνα για την υγεία.

ΤΑ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ: Προστίθενται για να διατηρήσουν ένα τρόφιμο αναλλοίωτο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Στόχος τους είναι να αναχαιτίσουν την εισβολή των μικροβίων και των μικροοργανισμών στα συστατικά του συσκευασμένου τροφίμου.

ΤΑ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ: Προστίθενται στα τρόφιμα για να τα προστατέψουν από αλλοιώσεις που οφείλονται σε οξείδωση.

ΟΙ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΤΕΣ (γαλακτοματοποιητές, σταθεροποιητές, πυκνωτικά, πηκτικά μέσα): Ο ρόλος των ουσιών αυτών είναι να σταθεροποιούν τη σύνθεση των τροφών συγκρατώντας το νερό στο εσωτερικό των κυττάρων.


Εάν στη συσκευασία του προϊόντος συναντήσετε το γράμμα Ε ακολουθούμενο από ένα τριψήφιο νούμερο, τότε πρέπει να γνωρίζετε ότι τα νούμερα:

Από 100 έως 199 είναι χρωστικές

Από 200 έως 299 είναι συντηρητικά

Από 300 έως 399 είναι αντιοξειδωτικά

Από 400 έως 499 είναι σταθεροποιητές

Οι διατροφικές πληροφορίες

Στις διατροφικές πληροφορίες περιλαμβάνονται η θερμιδική αξία του προϊόντος, οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λιπαρά ανά 100 γραμμάρια. **Σε προϊόντα όπως χυμοί ή δημητριακά** «εμπλουτισμένα» με βιταμίνες και μέταλλα αναγράφονται υποχρεωτικά οι πληροφορίες για την περιεκτικότητά τους σε βιταμίνες και μέταλλα, επειδή ο καταναλωτής έχει το δικαίωμα να γνωρίζει την επιπλέον διατροφική και θερμιδική αξία του «εμπλουτισμένου» προϊόντος. Στα υπόλοιπα τρόφιμα δεν είναι υποχρεωτική η αναγραφή των πληροφοριών αυτών, πολλές εταιρίες όμως δίνουν αυτές τις πληροφορίες στον καταναλωτή (θερμίδες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά, βιταμίνες, μέταλλα) για την πληρέστερη ενημέρωσή του.

Ανάλωση πριν από…

Στις συσκευασίες των προϊόντων αναγράφονται δύο διαφορετικές φράσεις σχετικά με την ημερομηνία λήξης του προϊόντος:

«ΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ...»: Αφορά τα προϊόντα τα οποία έχουν μικρή διάρκεια ζωής, όπως το φρέσκο γάλα, το γιαούρτι και οι φυσικοί χυμοί φρούτων.

«ΑΝΑΛΩΣΗ ΚΑΤΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ...»: Αφορά τα κατεψυγμένα προϊόντα και τις κονσέρβες, τα οποία έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής σε σύγκριση με τα προϊόντα της πρώτης ομάδας.



Τι τρώμε συνήθως στα fast food;

Προτηγανισμένες πατάτες, τηγανητό φιλέτο ψαριού, κοτόπουλο (τύπου πανέ), μπιφτέκι αμφιβόλου ποιότητος, τηγανητά αβγά και λουκάνικα και φυσικά άφθονη coca - cola. Αν εξαιρέσουμε το ψωμί που περιέχει ένα χάμπουργκερ και τις σαλάτες, τα άλλα όλα είναι για πέταμα. Πολύ φτωχά σε θρεπτικά συστατικά, πολύ πλούσια όμως σε θερμίδες, αλλά και σε βλαβερά λιπαρά οξέα. Τα τελευταία είναι υπεύθυνα για μελλοντικές εκδηλώσεις καρδιαγγειακών νοσημάτων και θέτουν σε κίνδυνο την υγεία μας.

Οι έφηβοι, είτε από διαφημιστικές επιρροές, είτε από αδυναμία της οικογένειας να μαγειρέψει (εργαζόμενοι γονείς), διατρέφονται πολύ συχνά με τις, αμφιβόλου διατροφικής αξίας, τροφές που παρέχουν τα fast - food.

Οι διαιτητικές συνήθειες του ανθρώπου διαμορφώνονται από πολύ νωρίς και είναι φυσικό αυτό που έχει αρχίσει «στραβά» να συνεχιστεί κατ' αυτόν τον τρόπο. Γονείς, εκπαιδευτικοί και ειδικοί έχουν μεγάλη ευθύνη για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και είναι σαφώς πιο εύκολο να διαμορφώσουμε μια νέα σωστή διατροφική συμπεριφορά, παρά να διορθώσουμε αργότερα μια, ήδη, αποκτημένη. Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει, οι περισσότεροι έφηβοι δεν παίρνουν πρωινό, δεν πίνουν γάλα, δεν τρώνε όσπρια και ψάρι, ενώ πίνουν άφθονη coca - cola, σοκολατούχο γάλα και τρώνε συχνά στα fast - food. Παράλληλα, στα σημερινά παιδιά και στους εφήβους, η σωματική άσκηση είναι σχεδόν μηδενική.



Συντήρηση των τροφίμων

Η δηλητηρίαση από τρόφιμα μπορεί να ξεπεραστεί από ένα δυνατό οργανισμό μέσα σε λίγες μέρες. Για τους πιο ευαίσθητους όμως, όπως τα παιδιά, τις εγκύους και τους ηλικιωμένους, μπορεί να γίνει ακόμη και αιτία θανάτου. Γι αυτό:

- Μαγειρέψτε τα κρέατα και πουλερικά σε θερμοκρασία 70° C τουλάχιστον, ώστε να εξουδετερωθούν τα βακτήρια.

- Μην αφήνετε τρόφιμα εκτός ψυγείου περισσότερο από δύο ώρες.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες συντήρησης που αναγράφονται στα τρόφιμα.
- Προσοχή στα σκεύη με ωμά τρόφιμα: μεταφέρουν βακτήρια στα μαγειρεμένα.
- Αφού πιάσατε ωμό κρέας ή πουλερικά, πλύνετε τα χέρια σας!
- Αν δεν είστε σίγουροι για την καταλληλότητα των τροφίμων, πετάξτε τα!
- Φυλάξτε τα κρέατα και ψάρια, που έχετε σκοπό να μαγειρέψετε, στο τελευταίο ράφι για να μη στάζουν πάνω σε άλλα τρόφιμα. Κλείστε τα σε συσκευασίες.
- Τα μαγειρεμένα τρόφιμα μπαίνουν στο ψυγείο αμέσως μόλις κρυώσουν. Αν χρειαστεί να τα ξαναζεστάνετε, αφήστε τα να ζεσταθούν σε υψηλή θερμοκρασία. Ξαναβράστε γεύματα με κρέας ή ζωμό κρέατος για 3 έως 5 λεπτά.
- Φροντίστε να ξεπαγώνετε τελείως τα κατεψυγμένα τρόφιμα που χρειάζονται ξεπάγωμα, πριν τα μαγειρέψετε. Μόλις ξεπαγώσουν, μαγειρέψτε τα. Μην ξαναπαγώνετε τρόφιμα που έχουν ξεπαγώσει!
- Να πλένετε τα φρούτα πολύ καλά.
- Κοτόπουλο και κιμάς πρέπει να είναι πάντα καλοψημένα.
- Ξεπαγώστε τα τρόφιμα στον φούρνο μικροκυμάτων, μόνο αν σκοπεύετε να τα μαγειρέψετε αμέσως μετά!
- Να αγοράζετε πάντα στο τέλος τα τρόφιμα που αλλοιώνονται σε μικρό χρονικό διάστημα.



Η διατροφή και τα δόντια μας

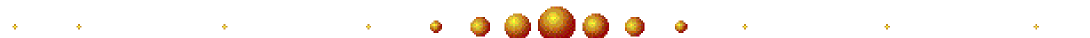
- Αποφεύγετε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη (γλυκά, αναψυκτικά, μαρμελάδες κ.τ.λ.)
- Προτιμάτε τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά (γάλα, γιαούρτι, ρύζι, κρέας, ψάρι, φρούτα).
- Μη θεωρείτε γλυκό μόνο ότι έχει γλυκιά γεύση. Ελέγχετε την περιεκτικότητα σε ζάχαρη.
- Μην τρώτε γλυκά ανάμεσα στα γεύματα. Η κατανάλωση γλυκών πρέπει να γίνεται κατά τη διάρκεια των κύριων γευμάτων (κατά τη διάρκειά τους αυξάνεται η ροή του σάλιου που εξουδετερώνει τα οξέα. Αυτό σημαίνει ότι ένα γλυκό στο γεύμα κάνει μικρότερη ζημιά από ότι ανάμεσα στα γεύματα).
- Είναι καλό να τελειώνουμε τα γεύματα με κίτρινο τυρί, που βοηθά στην εξουδετέρωση των οξέων μετά την κατανάλωση γλυκών.
- Εκτός από την ποσότητα ζάχαρης, μεγάλη σημασία έχει και ο χρόνος παραμονής της στο στόμα. Αποφεύγετε τις καραμέλες γιατί διατηρούν όξινο περιβάλλον στο στόμα για πολλή ώρα.

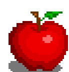


8 λόγοι για να φάτε ένα γιαούρτι

- Είναι πολύ θρεπτικό και υγιεινό
- Βοηθά στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας
- Δρα κατά των πεπτικών διαταραχών
- Είναι απαραίτητο σε όσα άτομα παίρνουν αντιβίωση γιατί έχει την ιδιότητα, λόγω των μικροοργανισμών που περιέχει να αναπλάθει τη χλωρίδα του εντέρου
- Δρα κατά της χοληστερίνης
- Συμβάλλει στην προστασία από τον καρκίνο του παχέος εντέρου
- Είναι απαραίτητο στους ενήλικες, στους υπερήλικες, στα παιδιά, στους καπνιστές καθώς και σε όσους αντιμετωπίζουν αναπνευστικά προβλήματα
- Είναι μια εύγευστη και εύπεπτη τροφή

Συνδυάζεται με μέλι, ξηρούς καρπούς, δημητριακά, φρούτα αλλά και με μακαρόνια και ρύζι.





6 λόγοι για να φάτε ένα μήλο

- Ένα μήλο περιέχει μόνο 45-58 θερμίδες και καθόλου λιπαρά
- Τα μήλα απελευθερώνουν ενέργεια στον οργανισμό αργά και σταθερά, σε αντίθεση με τα συνηθισμένα σνακ, τα οποία αφενός μας «γεμίζουν» με θερμίδες και λιπαρά, αφετέρου η ενέργεια που μας προσφέρουν είναι παροδική
- Τα μήλα βοηθούν στη μείωση της χοληστερίνης
- Το μήλο περιέχει βιταμίνη C, η οποία προστατεύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα
- Τα μήλα διευκολύνουν την πέψη
- Τα μήλα περιέχουν μεταλλικά στοιχεία, τα οποία λειτουργούν ως ασπίδα κατά της οστεοπόρωσης.



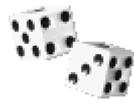
5 λόγοι για να μην φάτε πατατάκια

- Έχουν πολλά φυτικά λιπαρά
- Μας δίνουν πολλές θερμίδες. Ένα μικρό σακουλάκι πατατάκια 32g μας δίνει 180 θερμίδες
- Περιέχουν πολύ αλάτι
- Είναι κακής ποιότητας και κυρίως κατεργασμένα
- Δεν είναι αγνά.

☑ **Είναι προτιμότερο να φάτε ένα φρούτο παρά ένα σακουλάκι με πατατάκια.**

Αν θέλεις να γιατρέψεις κάποιον που είναι ψυχικά άρρωστος, άλλαξε τη διατροφή του.
Γνωμικό σοφών Ανατολής

ΜΕΡΟΣ Γ'



Nutripolis

Επιτραπέζιο παιχνίδι υγιεινής διατροφής

Μπορείτε να τυπώσετε στον εκτυπωτή σας, όλο το παιχνίδι. Για το ταμπλό, τις κάρτες ερωτήσεων και τις κάρτες αποφάσεων, χρησιμοποιήστε χαρτόνια Α4 (διαφορετικού χρώματος) ενώ για τα χρήματα και τα κιλά χρησιμοποιήστε κανονικά (λεπτά) φύλλα Α4.



Οδηγίες χρήσης

Η **Nutripolis** είναι ένα επιτραπέζιο παιχνίδι το οποίο, εκτός από την ψυχαγωγία που προσφέρει, περιέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικές με την υγιεινή διατροφή.
Μπορούν να πάρουν μέρος στο παιχνίδι από 2 έως και 4 άτομα. Ένας από αυτούς (ή κάποιο άλλο άτομο το οποίο δεν είναι παίκτης) είναι ο υπεύθυνος διαχείρισης των χρημάτων και κάποιος άλλος είναι ο υπεύθυνος διαχείρισης των κιλών.
Αρχικά όλοι οι παίκτες τοποθετούν τα πιόνια τους στο τετράγωνο «ΑΡΧΗ». Ο υπεύθυνος διαχείρισης χρημάτων δίνει σε κάθε παίκτη **300 EURO** και ο υπεύθυνος διαχείρισης των κιλών δίνει σε κάθε παίκτη **20 κιλά**. Ο παίκτης που θα φέρει τη μεγαλύτερη ζαριά, ξεκινά το παιχνίδι.
Αν ένας παίκτης ξαναπεράσει από την «ΑΡΧΗ», ακόμη κι αν σταματήσει πάνω στο τετράγωνο «ΑΡΧΗ», **δεν** ξαναπαίρνει EURO και κιλά.
Όταν ένας παίκτης σταματήσει πάνω σ' ένα τετράγωνο στο οποίο βρίσκεται κάποιο **«κατάστημα»** (παντοπωλείο, κρεοπωλείο κ.τ.λ.), πληρώνει τα χρήματα που αναγράφονται στο τετράγωνο και χάνει ή κερδίζει κάποια κιλά (όσα αναγράφονται επίσης στο τετράγωνο).
Όταν ένας παίκτης σταματήσει πάνω στο τετράγωνο **«Ερωτήσεις»** τότε ο επόμενος παίκτης τραβάει την πρώτη (από πάνω) κάρτα ερώτησης και διαβάζει την ερώτηση. Ο παίκτης, του οποίου το πιόνι βρίσκεται πάνω στις «Ερωτήσεις» πρέπει να απαντήσει στην ερώτηση.
Αν απαντήσει σωστά τότε κερδίζει αυτό που αναγράφεται στην κάρτα της ερώτησης με την ένδειξη ☑
Αν απαντήσει λάθος τότε εκτελεί τις οδηγίες που αναγράφονται στην κάρτα της ερώτησης με την ένδειξη ☒
Όταν ένας παίκτης σταματήσει πάνω στο τετράγωνο **«Αποφάσεις»** τότε τραβάει την πρώτη (από πάνω) κάρτα απόφασης και εκτελεί την απόφαση αυτή. Η απόφαση μπορεί να του ζητάει να πληρώσει/πάρει κάποια χρήματα, να πάρει/χάσει κάποια κιλά ή να μετακινηθεί σε κάποιο άλλο τετράγωνο (στο οποίο θα πληρώσει τα χρήματα που αναγράφονται και θα χάσει / κερδίσει κάποια κιλά).

Νικητής του παιχνιδιού

α) Όταν κάποιος παίκτης **χρεοκοπήσει,** νικητής του παιχνιδιού είναι ο παίκτης που έχει **τα λιγότερα κιλά**.
β) Αν ένας παίκτης χάσει **όλα τα κιλά του**, τότε είναι νικητής του παιχνιδιού.
γ) Εναλλακτικά, μπορείτε να ορίσετε στην αρχή του παιχνιδιού, ένα ορισμένο χρονικό διάστημα μέσα στο οποίο πρέπει να ολοκληρωθεί το παιχνίδι (πχ. μία ώρα). Στο τέλος του χρονικού διαστήματος, νικητής είναι ο παίκτης με τα λιγότερα κιλά.

Το ταμπλό του παιχνιδιού



Εκτυπώστε τα 9 τετράγωνα του ταμπλό, τοποθετήστε τα με τη σειρά που δείχνει ο παρακάτω πίνακας και κολλήστε τα μεταξύ τους.

7	8	9
6	5	4
1	2	3

Nutripolis 1

Ερωτήσεις

5 EURO

Πρατήριο αλλαντικών

Το λιπαρό σαλάμι

Εξαιρετικές τιμές

Παίρνεις 2 κιλά

ΑΡΧΗ

Παίρνεις
300 EURO
και
20 κιλά

2 EURO

ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ

Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Πωλείται Ελαιόλαδο & Όσπρια

Χάνεις 1 κιλό

Ερωτήσεις

Nutripolis 2



15 EURO





Αποφάσεις

5 EURO



Παίρνεις 3 κιλά

Nutripolis 3

Ερωτήσεις

10 EURO
Café - Bar
Παίρνεις 1 κιλό

Ερωτήσεις

30 EURO
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
Χάνεις 5 κιλά

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΕΙΟ
50 EURO

Nutripolis 4

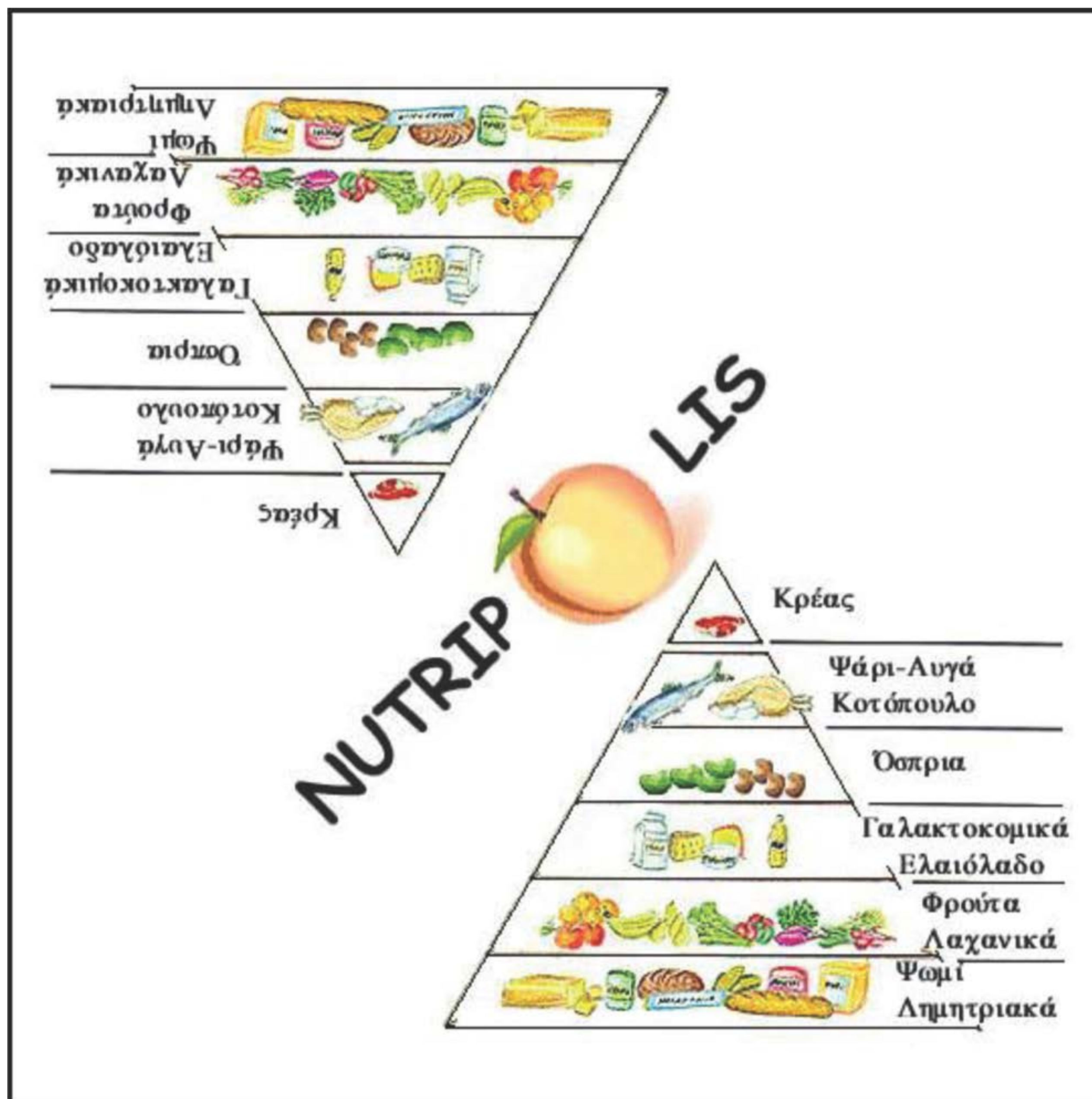
Ερωτήσεις

5 EURO
Ψιλικά-Ζαχαρώδη
Disgusting foods
Παίρνεις 3 κιλά

Αποφάσεις

3 EURO
Κυλικείο
Νόστιμες σαβούρες
Παίρνεις 2 κιλά

Nutripolis 5



Nutripolis 6

5 EURO
ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΟ
Το φρέσκο ψάρι
Χάνεις 3 κιλά

Αποφάσεις

10 EURO
Ζαχαροπλαστείο
Ζαχαρούπολη
Οι πιο γλυκές αμαρτίες!
Παίρνεις 5 κιλά

Αποφάσεις

Nutripolis 7

ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ 50 EURO	Παίρνεις 5 κιλά Η τεράστια θερμίδα Πιτσαρία 7 EURO	Ερωτήσεις
3 EURO Οπωροπωλείο Χάνεις 5 κιλά		
Ερωτήσεις		

Nutripolis 8

Χάνεις 3 κιλά Το καθημερινό σας στέκι MILK ΓΑΛΑΚΤΟΠΩΛΕΙΟ 1 EURO	Αποφάσεις	Παίρνεις 3 κιλά B O O B Y ' S Fast Food 6 EURO

Nutripolis 9

Ερωτήσεις

Παίρνεις 1 κιλό

Πρατήριο Άρτου

ΑΡΤΟΣ

Δοκιμάστε το ψωμί ολικής αλέσεως

1 EURO

Χάνεις 5 κιλά

ΒΟΔΙ *Line*

ΚΕΝΤΡΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ

100 EURO

6 EURO

Κρεοπωλείο

Μόνο λογικές αγελάδες!

Χάνεις 1 κιλό

Ερωτήσεις



Οι κάρτες «Ερωτήσεων»

Εκτυπώστε και κόψτε τις ερωτήσεις των επόμενων 10 σελίδων.

Υπάρχουν 8 ερωτήσεις ανά σελίδα.

Ερωτήσεις 1

Ποια είναι τα 5 κυριότερα νοσήματα που μπορεί να προκαλέσει η κακή διατροφή; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Καρδιαγγειακά νοσήματα 2.Παχυσαρκία 3.Ζαχαρώδης διαβήτης 4.Αρτηριακή υπέρταση 5.Ψυχικές διαταραχές **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Παίρνεις 5 κιλά**	Ποια είναι τα 5 κυριότερα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Οι πρωτεΐνες 2.Τα λίπη 3.Οι υδατάνθρακες 4.Τα ιχνοστοιχεία 5.Το νερό **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Παίρνεις 5 κιλά**
Ποιες είναι οι 5 βασικές ομάδες τροφίμων που χρειάζεται καθημερινά ο ανθρώπινος οργανισμός; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Γαλακτοκομικά 2.Κρέας-Ψάρι-Όσπρια 3.Φρούτα-Λαχανικά 4.Ψωμί-Δημητριακά 5.Λάδια-Λίπη **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Παίρνεις 5 κιλά**	Το αγελαδινό βούτυρο ανήκει στα γαλακτοκομικά προϊόντα; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** ΟΧΙ (ανήκει στα ζωικά λίπη) **Κερδίζεις 5** EURO **Παίρνεις 1 κιλό**
Πόσο τοις εκατό ζάχαρη περιέχει το ζαχαρούχο γάλα; 1. 12% 2. 28% 3. 42% **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 42% **Κερδίζεις 3** EURO **Παίρνεις 3 κιλά**	Ποιες βιταμίνες περιέχει το γάλα; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1. Βιταμίνη Α 2.Βιταμίνη Β 3.Βιταμίνη D **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Παίρνεις 3 κιλά**
Πόσο γάλα πρέπει να πίνει ένας έφηβος την ημέρα; ***ΑΠΑΝΤΗΣΗ*** 4-5 φλιτζάνια **Κερδίζεις 3** EURO **Πληρώνεις 3** EURO	Ποια είναι τα 3 βασικότερα προϊόντα που ανήκουν στην ομάδα των γαλακτοκομικών; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1. Το γάλα 2.το γιαούρτι 3.το τυρί **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Παίρνεις 3 κιλά**

Ερωτήσεις 2

Γιατί δεν πρέπει να μαγειρεύεται το κρέας σε υψηλή θερμοκρασία; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Γιατί καταστρέφεται η πρωτεΐνη που περιέχει. **Κερδίζεις 3** EURO **Πληρώνεις 3** EURO	Ποια είναι τα 3 κυριότερα βλαβερά συστατικά που περιέχουν τα αλλαντικά; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** **1**. Αλάτι **2**. Συντηρητικά **3**. Λίπος **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Παίρνεις 3 κιλά**
Ποια, κυρίως, θρεπτικά συστατικά περιέχει το κοτόπουλο; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Πρωτεΐνη 2.Σίδηρο 3.Βιταμίνη Β **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Πληρώνεις 3** EURO	Ποιο θρεπτικό συστατικό είναι το μόνο που **δεν** περιέχουν τα φρούτα; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Πρωτεΐνες **Κερδίζεις 5** EURO **Παίρνεις 1 κιλό**
Πόσα γραμμάρια πρωτεΐνης περιέχουν τα 30 γρ. κρέας; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 7 γρ. **Κερδίζεις 3** EURO **Παίρνεις 3 κιλά**	Ποιανού λίπος είναι καλύτερο; Του κρέατος ή του ψαριού; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Του ψαριού **Κερδίζεις 5** EURO **Παίρνεις 5 κιλά**
Τα δημητριακά περιέχουν πρωτεΐνες. Σωστό ή λάθος; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Σωστό **Κερδίζεις 3** EURO **Πληρώνεις 3** EURO	Ποιες βιταμίνες περιέχουν τα αυγά; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Βιταμίνη Α 2. Βιταμίνη Β 3. Βιταμίνη D **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Πληρώνεις 3** EURO

Ερωτήσεις 3

Περιέχουν πρωτεΐνες τα όσπρια; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** ΝΑΙ (και μάλιστα πολύ καλής ποιότητας). **Κερδίζεις 5** EURO **Παίρνεις 3 κιλά**	Με πόσα γραμμάρια μαγειρεμένο κρέας ισοδυναμούν τα 100 γρ. φακές αμαγείρευτες; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 60 γρ. **Κερδίζεις 2** EURO **Πληρώνεις 2** EURO
Τι προκαλούν κυρίως τα λίπη στον ανθρώπινο οργανισμό; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Ανεβάζουν τη χοληστερίνη του αίματος **Κερδίζεις 5** EURO **Παίρνεις 5 κιλά**	Σε ποιες χώρες καταναλώνεται μεγαλύτερη ποσότητα παγωτού κατά μέσο όρο το χρόνο; Στις ψυχρές ή στις θερμές; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Στις ψυχρές **Κερδίζεις 2** EURO **Παίρνεις 2 κιλά**
Τα γλυκά: **α**)περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά **β**)αναγκάζουν τα πάγκρεας να εκκρίνει περισσότερη ινσουλίνη **γ**)τίποτα από τα παραπάνω **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** β) **Κερδίζεις 5** EURO **Παίρνεις 5 κιλά**	Πόσες θερμίδες έχει ένα κοφτό κουταλάκι ζάχαρη; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 20 **Κερδίζεις 2** EURO **Παίρνεις 2 κιλά**
Το τσάι περιέχει καφεΐνη; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** ΝΑΙ **Κερδίζεις 2** EURO **Πληρώνεις 2** EURO	Τι προκαλεί κυρίως η καφεΐνη; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Αυπνία **Κερδίζεις 2** EURO **Πληρώνεις 2** EURO

Ερωτήσεις 4

Το κακάο περιέχει λίπος. Σωστό ή λάθος; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Σωστό **Κερδίζεις 1** EURO **Παίρνεις 1 κιλό**	Ποιες είναι οι κυριότερες παθήσεις που προκαλούνται από την υπερκατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Γαστρίτιδα 2.Έλκος 3.Καρκίνος στο συκώτι **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Πληρώνεις 6** EURO
Ποια κυρίως μέταλλα περιέχουν τα ψάρια; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Νάτριο 2.Ασβέστιο 3.Φώσφορο **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Παίρνεις 2 κιλά**	Πόσο συχνά πρέπει να τρώμε ψάρια; α) Μία φορά το μήνα β) Δύο φορές το μήνα γ) Δύο φορές την εβδομάδα **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** γ) 2 φορές την εβδομάδα **Κερδίζεις 5** EURO **Παίρνεις 2 κιλά**
Ποιο ελαιόλαδο ονομάζεται «εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο»; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Αυτό που έχει οξύτητα 0 έως 1% (κι έχει τέλειο άρωμα και γεύση) **Κερδίζεις 2** EURO **Πληρώνεις 2** EURO	Σε ποιες από τις παρακάτω περιπτώσεις βοηθάει το ελαιόλαδο: α) στην πρόληψη του καρκίνου β) στη μείωση της «κακής» χοληστερίνης στο αίμα γ) και στις δύο περιπτώσεις. **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** γ) **Κερδίζεις 5** EURO **Πληρώνεις 5** EURO
Το ελαιόλαδο περιέχει περισσότερες θερμίδες από τα άλλα λάδια; ***ΑΠΑΝΤΗΣΗ*** ΟΧΙ, όλα τα λάδια δίνουν περίπου 9 θερμίδες ανά γρ. **Κερδίζεις 4** EURO **Παίρνεις 2 κιλά**	Πόσες φορές το πολύ μπορούμε να χρησιμοποιούμε το ίδιο λάδι (για τηγάνισμα); α) 3-5 β)6-8 γ)9-10 **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** β) **Κερδίζεις 5** EURO **Πληρώνεις 5 EURO**

Ερωτήσεις 5

Η φέτα χαρακτηρίζεται ως βιολογικό προϊόν. Σωστό ή λάθος **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Σωστό **Κερδίζεις 2** EURO **Πληρώνεις 2** EURO	Ποια είναι τα 3 κυριότερα θρεπτικά συστατικά που μας δίνει το τυρί; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Πρωτεΐνες 2.Βιταμίνες 3.Ασβέστιο **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Πληρώνεις 5** EURO
Το κρέας ή το σκληρό τυρί έχει περισσότερες πρωτεΐνες; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Το σκληρό τυρί **Κερδίζεις 3** EURO **Πληρώνεις 3** EURO	Ποια από τις παρακάτω χώρες έρχεται πρώτη σε κατανάλωση τυριού, με 25 κιλά κατά κεφαλή το χρόνο; 1. Η Ελλάδα 2.Η Ιταλία 3.Η Γερμανία **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1. Η Ελλάδα **Κερδίζεις 5** EURO **Πληρώνεις 5** EURO
Πόσο τοις εκατό της συνολικής πρωτεΐνης του σώματός μας αναπλάθεται κάθε μέρα; α)1-2% β)3-5% γ)6-8% **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** β)3-5% **Κερδίζεις 3** EURO **Πληρώνεις 3** EURO	Από ποιες τροφές παίρνουμε ζωικές πρωτεΐνες; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Κρέας 2.Κοτόπουλο 3.Ψάρι 4.Αυγά 5.Τυρί 6.Γάλα **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Πήγαινε κατευθείαν στο Νοσοκομείο**
Από ποιες τροφές παίρνουμε φυτικές πρωτεΐνες; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1. Φασόλια 2.Φακές 3.Αρακάς 4.Ξηροί καρποί **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Πήγαινε κατευθείαν στο Παντοπωλείο να αγοράσεις όσπρια.**	Γιατί οι ημερήσιες ανάγκες του ανθρώπου σε πρωτεΐνες είναι αυξημένες στα βρέφη, στα παιδιά και στους εφήβους; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Γιατί τότε σχηματίζονται νέα κύτταρα. **Κερδίζεις 5** EURO **Πληρώνεις 5** EURO

Ερωτήσεις 6

Για ποιους λόγους είναι απαραίτητοι οι υδατάνθρακες στον ανθρώπινο οργανισμό; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος **Κερδίζεις 3** EURO **Πληρώνεις 3** EURO	Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε άμυλο; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Πατάτες 2.Καρότα 3.Φασόλια 4.Μακαρόνια 5.Ψωμί **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Παίρνεις 2 κιλά**
Η πρόσληψη αμύλου είναι προτιμότερη από την πρόσληψη ζάχαρης, όμως ποιο από τα δύο δίνει περισσότερη ενέργεια; α) Τα άμυλο β) Η ζάχαρη γ) Και τα δύο την ίδια ενέργεια **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** γ) **Κερδίζεις 2** EURO **Παίρνεις 3 κιλά**	Με ποιες παθήσεις έχει συνδεθεί η αυξημένη πρόσληψη ζάχαρης; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Καρδιοπάθειες 2.Διαβήτης 3.Παχυσαρκία 4.Τερηδόνα δοντιών **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Πήγαινε αμέσως στο οδοντιατρείο**
Πόσες θερμίδες περίπου, δίνει 1 γρ. λίπους; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 9 θερμίδες **Κερδίζεις 1** EURO **Παίρνεις 1 κιλό**	Γιατί το χειμώνα καταναλώνουμε περισσότερες λιπαρές τροφές απ' ότι το καλοκαίρι; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Γιατί το λίπος βοηθά στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος, **Κερδίζεις 2** EURO **Παίρνεις 2 κιλά**
Από ποιες τροφές παίρνουμε λίπη ζωικής προέλευσης; ***ΑΠΑΝΤΗΣΗ*** 1.Κρέας 2.Ψάρι 3.Τυρί 4.Γάλα 5.Βούτυρο **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Πήγαινε στα ΒΟΔΙline**	Με ποιες παθήσεις συνδέεται η μεγάλη πρόσληψη λιπών και ειδικά ζωικής προέλευσης; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1. Καρδιοπάθειες 2. Παχυσαρκία **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 3** EURO **Πήγαινε αμέσως στο Νοσοκομείο**

Ερωτήσεις 7

Τι προκαλεί η έλλειψη βιταμίνης B_2 στον ανθρώπινο οργανισμό; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Διάφορες μορφές δερματίτιδας **Κερδίζεις 2** EURO **Πληρώνεις 2** EURO	Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε φυλλικό οξύ; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Πράσινα λαχανικά 2.Όσπρια 3.Συκώτι **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Πληρώνεις 4** EURO
Τι μπορεί να προκαλέσει η έλλειψη φυλλικού οξέος; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Αναιμία **Κερδίζεις 3** EURO **Πληρώνεις 3** EURO	Πόσο περίπου τοις εκατό του ανθρώπινου σώματος είναι νερό; α) 20% β) 50% γ)70% **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** **γ)** **Κερδίζεις 5** EURO **Παίρνεις 5 κιλά**
Πόσα ποτήρια νερό είναι καλό να πίνουμε την ημέρα; α) 8-10 β) 6-8 γ) 4-6 **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** α) 8-10 **Κερδίζεις 5** EURO **Παίρνεις 5 κιλά**	Ποιες είναι οι 3 κυριότερες παθήσεις που μπορεί να προκαλέσει η παχυσαρκία; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Υπέρταση 2.Ζακχαρώδης διαβήτης 3.Καρδιοπάθειες **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Παίρνεις 10 κιλά**
Όταν κάνουμε δίαιτα, πόσα κιλά την εβδομάδα πρέπει να χάνουμε το πολύ; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Μισό έως ένα κιλό **Κερδίζεις 3** EURO **Παίρνεις 4 κιλά**	Ποιοι δύο τύποι καρκίνου εμφανίζονται συχνότερα στις παχύσαρκες γυναίκες; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Καρκίνος του μαστού 2.Καρκίνος του ενδομητρίου **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Πληρώνεις 5** EURO

Ερωτήσεις 8

Κατά το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής, πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνουμε κόκκινο κρέας; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Το πολύ 1 φορά κάθε 1 ή 2 εβδομάδες **Κερδίζεις 3** EURO **Παίρνεις 3 κιλά**	Ποια είναι η πιο σημαντική διαταραχή που μπορεί να προκαλέσει η έλλειψη σιδήρου; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Σιδηροπενική αναιμία **Κερδίζεις 5** EURO **Πληρώνεις 5** EURO
Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε σίδηρο; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Κρέας 2.Συκώτι 3.Φακές 4.Φασόλια 5.Πράσινα λαχανικά **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Παίρνεις 5 κιλά**	Που βρίσκεται το 90% του ασβεστίου στον οργανισμό μας; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1. Στα οστά 2.Στα δόντια **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Πληρώνεις 10** EURO
Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε ασβέστιο; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Γαλακτοκομικά 2.Ψάρια 3.Αυγά 4.Πράσινα λαχανικά **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Παίρνεις 5 κιλά**	Τι μπορεί να προκαλέσει η έλλειψη της βιταμίνης Α; (ανέφερε 3 παθήσεις) **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Ξηροφθαλμία 2.Δυσκολία να βλέπει κανείς τη νύχτα (νυκταλωπία) 3.Τύφλωση **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Πληρώνεις 5** EURO
Ποιες βιταμίνες είναι απαραίτητες για την απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Βιταμίνη C 2.Βιταμίνη D **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 3** EURO **Πληρώνεις 5** EURO	Ποιες τροφές είναι πλουσιότερες σε βιταμίνη Ε; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1. Ελαιόλαδο 2.Αυγά 3.Δημητριακά **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Παίρνεις 5 κιλά**

Ερωτήσεις 9

Η υπερκατανάλωση ζάχαρης, τι προκαλεί στα δόντια; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Τερηδόνα **Κερδίζεις 5** EURO **Πήγαινε αμέσως στον οδοντίατρο**	Τι πρέπει να ελέγχει ο σωστός καταναλωτής όταν αγοράζει συσκευασμένα τρόφιμα; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Τα συστατικά που περιέχουν 2.Την ημερομηνία λήξης 3.Τα πρόσθετα συστατικά (αναφέρονται με το γράμμα Ε ακολουθούμενο με έναν αριθμό) **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Πληρώνεις 10** EURO
Τα προϊόντα, που στα συστατικά τους αναφέρεται ένα πρόσθετο, που αρχίζει με το γράμμα Ε ακολουθούμενο από έναν αριθμό από το 100 έως το 199, τι πρόσθετο περιέχουν; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Χρωστική **Κερδίζεις 5** EURO **Πληρώνεις 5** EURO	Τα προϊόντα, που στα συστατικά τους αναφέρεται ένα πρόσθετο, που αρχίζει με το γράμμα Ε ακολουθούμενο από έναν αριθμό από το 200 έως το 299, τι πρόσθετο περιέχουν; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Συντηρητικό **Κερδίζεις 5** EURO **Πληρώνεις 5** EURO
Τα προϊόντα, που στα συστατικά τους αναφέρεται ένα πρόσθετο, που αρχίζει με το γράμμα Ε ακολουθούμενο από έναν αριθμό από το300 έως το 399, τι πρόσθετο περιέχουν; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Αντιοξειδωτικό **Κερδίζεις 5** EURO **Πληρώνεις 5** EURO	Τα προϊόντα, που στα συστατικά τους αναφέρεται ένα πρόσθετο, που αρχίζει με το γράμμα Ε ακολουθούμενο από έναν αριθμό από το 400 έως το 499, τι πρόσθετο περιέχουν; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Σταθεροποιητής **Κερδίζεις 5** EURO **Πληρώνεις 5** EURO
Τι σοβαρό μπορεί να προκαλέσουν οι τροφές που περιέχουν χοληστερίνη (κόκκινο κρέας, αυγά, ζωικό λίπος), αν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Καρδιαγγειακά νοσήματα **Κερδίζεις 5** EURO **Πληρώνεις 5** EURO	Πόσες θερμίδες περιέχουν τα 100 γρ. σοκολάτας; α) 165 β) 365 γ) 565 **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** γ) 565 **Χάνεις 5 κιλά** **Παίρνεις 5 κιλά**

Ερωτήσεις 10

Ποιες τροφές περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Πατάτες 2.Ζυμαρικά 3.Όσπρια 4.Ρύζι 5.Λαχανικά 6.Φρούτα 7.Γαλακτοκομικά **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 1** EURO **Παίρνεις 3 κιλά**	Τι προσφέρουν οι σύνθετοι υδατάνθρακες στον οργανισμό; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Ενέργεια **Κερδίζεις 3** EURO **Παίρνεις 3 κιλά**
Ποια βλαβερά συστατικά περιέχουν τα αναψυκτικά; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Αέρια 2.Χρωστικές ουσίες 3.Γλυκαντικά **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Παίρνεις 6 κιλά**	Με τι μας «γεμίζουν» οι τροφές που τρώμε συνήθως στα fast food; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Θερμίδες 2..Βλαβερά λιπαρά οξέα **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 3** EURO **Παίρνεις 5 κιλά**
Τα light προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί) στερούνται μόνο λίπη. Σωστό ή λάθος; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Λάθος (στερούνται κι όλες τις λιποδιαλυτές βιταμίνες A,D,E,K) **Κερδίζεις 3** EURO **Παίρνεις 3 κιλά**	Ποια δύο βλαβερά συστατικά περιέχονται σε μεγάλη ποσότητα στα συσκευασμένα πατατάκια; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** 1.Φυτικά λιπαρά 2.Αλάτι **Για κάθε σωστή απάντηση παίρνεις 2** EURO **Παίρνεις 4 κιλά**
Πότε ένα γλυκό κάνει μικρότερη ζημιά; α) Αμέσως μετά το γεύμα β) Ανάμεσα στα γεύματα **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** α) **Κερδίζεις 5** EURO **Πήγαινε αμέσως στον οδοντίατρο**	Το γιαούρτι είναι απαραίτητο στα άτομα που παίρνουν αντιβίωση γιατί αναπλάθει τη χλωρίδα του εντέρου. Σωστό ή λάθος; **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** Σωστό **Κερδίζεις 2** EURO **Παίρνεις 2 κιλά**



Οι κάρτες «Αποφάσεων»

Εκτυπώστε και κόψτε τις αποφάσεις.

Υπάρχουν 8 αποφάσεις ανά σελίδα.

Αποφάσεις 1

 **Επειδή το γάλα βοηθάει το σώμα να δημιουργήσει νέα κύτταρα και να διορθώσει τα φθαρμένα, πήγαινε κατευθείαν στο γαλακτοπωλείο.**	 **Επειδή οι υδατάνθρακες είναι βασική πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο, πήγαινε στο αρτοποιείο να αγοράσεις ψωμί ολικής αλέσεως.**
 **Επειδή έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν μόνο ελαιόλαδο, δεν πεθαίνουν από παθήσεις καρδιάς, πήγαινε στο παντοπωλείο ν' αγοράσεις ελαιόλαδο.**	 **Επειδή ένα άτομο με βάρος 45% πάνω από το φυσιολογικό, έχει 30 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να πάθει σακχαρώδη διαβήτη, πήγαινε στο Νοσοκομείο για εξέταση σακχάρου.**
 **Επειδή η βιταμίνη C προστατεύει τον οργανισμό από τις λοιμώξεις, πήγαινε αμέσως στο οπωροπωλείο να αγοράσεις πορτοκάλια.**	 **Επειδή η πιο κοινή διατροφική σου συνήθεια είναι η κατανάλωση πολλών γλυκών, πήγαινε αμέσως στον οδοντίατρο.**
 **Επειδή η έλλειψη ασβεστίου στα παιδιά μπορεί να προκαλέσει ραχίτιδα, πήγαινε αμέσως στο γαλακτοπωλείο να αγοράσεις γάλα.**	 **Επειδή η έλλειψη ασβεστίου στους ηλικιωμένους μπορεί να προκαλέσει οστεοπόρωση, πήγαινε αμέσως στο γαλακτοπωλείο να αγοράσεις άπαχο γάλα.**

Αποφάσεις 2

Επειδή τα ψάρια είναι πλούσια σε βιταμίνη D, η οποία είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου, πήγαινε στο ιχθυοπωλείο να αγοράσεις ψάρια.	**Επειδή τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνη C, πήγαινε στο οπωροπωλείο να αγοράσεις μανταρίνια, πορτοκάλια, λεμόνια και λάχανο.**
Επειδή τον τελευταίο χρόνο τρέφεσαι υγιεινά, κερδίζεις 50 EURO, γιατί δεν χρειάστηκε να ξοδέψεις χρήματα για ιατρικές εξετάσεις.	**Επειδή τον τελευταίο χρόνο περιόρισες τα γλυκά, τα αναψυκτικά και τη ζάχαρη, τροφές που περιέχουν απλούς υδατάνθρακες, χάνεις 5 κιλά.**
Επειδή τον τελευταίο χρόνο δεν τρέφεσαι υγιεινά, πλήρωσε 50 EURO για ιατρικές εξετάσεις.	**Επειδή τον τελευταίο χρόνο κατανάλωσες πολλά γλυκά και αναψυκτικά, παίρνεις 10 κιλά.**
Επειδή η φέτα έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε ασβέστιο, πήγαινε αμέσως στο παντοπωλείο να αγοράσεις ελληνική φέτα.	**Επειδή τον τελευταίο χρόνο περιόρισες τις τροφές που περιέχουν πολύ λίπος, χάνεις 10 κιλά.**


Εκτυπώστε αυτή τη σελίδα αρκετές φορές έτσι ώστε να υπάρχουν αρκετά χρήματα, ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες του παιχνιδιού.

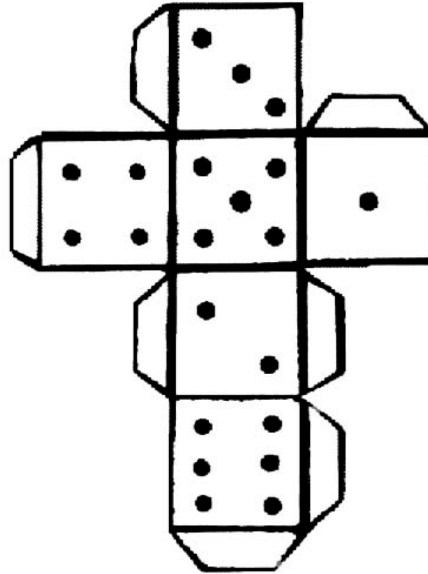
Πως θα πετύχουμε μία ισορροπημένη **ΔΙΑΤΡ ΦΗ**


Εκτυπώστε αυτή τη σελίδα αρκετές φορές έτσι ώστε να υπάρχουν αρκετά κιλά, ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες του παιχνιδιού.

Nutripolis 1 κιλό	*Nutripolis* 2 κιλά
Nutripolis 5 κιλά	*Nutripolis* 10 κιλά
Nutripolis 1 κιλό	*Nutripolis* 2 κιλά
Nutripolis 5 κιλά	*Nutripolis* 10 κιλά

 **Ζάρι**

Αν δεν έχετε ζάρι, μπορείτε να τυπώσετε (χρησιμοποιήστε χαρτόνι).



Πιόνια; Αν δεν έχετε πιόνια, χρησιμοποιήστε κουμπιά ή ό,τι άλλο φανταστείτε εσείς!!!

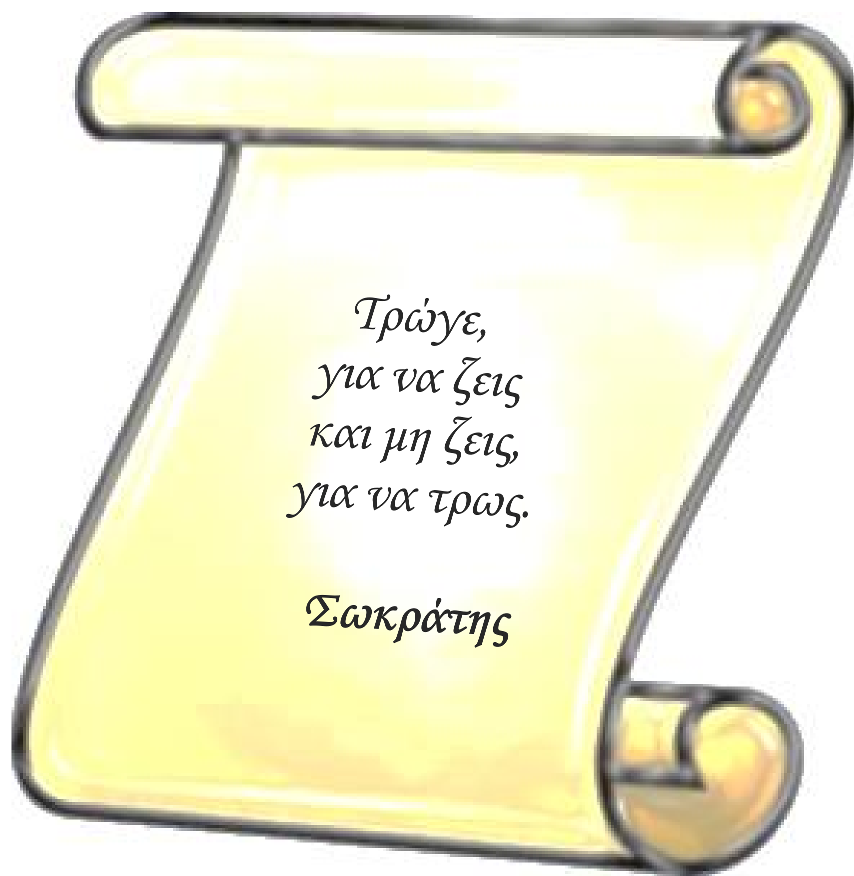
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΝΤΥΠΗ

- Οικιακή Οικονομία Β' Γυμνασίου (Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων, ΑΘΗΝΑ 1998 και 2006)
- «Σύγχρονη διατροφή και διαιτολογία» (Γ. Παπανικολάου, 1997)
- Περιοδικό VITA (Ένθετο Σεπτεμβρίου 1999 και αποσπάσματα άρθρων από διάφορα τεύχη)
- 4η Πανελλήνια Έρευνα Ινστιτούτου Καταναλωτών Ελλάδας (εφημερίδα «Μεσόγειος», 1998/09/07)
- «Ελαιόλαδο, πηγή ζωής. Η Υγεία. Η πηγή της» Έκδοση του Γραφείου Πληροφοριών Ελαιολάδου (2000)

ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ

- ΑΙΜ http://www.aim.gr/
- ΕΑΣΚ http://www.eask.gr/
- Iatronet.gr http://www.iatronet.gr/
- Ιατρική Εταιρεία Αθηνών http://www.mednet.gr/
- Ινστιτούτο Καταναλωτών Ελλάδας http://www.inka.gr/
- ΤΕΙ Θεσσαλονίκης – Τμήμα Διατροφής https://nutr.ihu.gr/el/
- Vita.gr http://vita.gr/
- Flash.gr http://www.care.gr/
- Netlife.gr http://www.netlife.gr/



ISBN: 978-618-00-3217-8

